



مكونات المذكرة

أولاً: علم النفس

- الباب الأول : مدخل الي علم النفس
- الباب الثانى : دوافع وانفعالات السلوك الانساني
- الباب الثالث : العمليات المعرفية
- الباب الرابع : النمو والارتقاء الانساني
- الباب الخامس : الشخصية والاتجاهات

ثانياً : علم الإجتماع

- الباب الاول : مدخل الي علم الاجتماع
- الباب الثانى : علم الاجتماع وقضايا الفرد والجماعة (المجتمع)
- الباب الثالث : علم الاجتماع وقضايا المجتمع المصري
- الباب الرابع : علم الاجتماع وقضايا المجتمع العالمي

- معلومات اثرائية للقراءة فقط
- معلومات دينية وعامة للطلاب
- اختبارات شخصية لمعرفة شخصيتك



رؤي علم النفس

الباب الاول

مدخل لعلم النفس

الموضوع الاول : علم النفس تعريفه ونشأته

الموضوع الثاني : المنهج العلمي

الموضوع الثالث : فروع علم النفس وتعدد اهتمامات



الموضوع الأول

علم النفس تعريفه ونشأته

تعريف علم النفس

- ❖ علم النفس : هو علم دراسة السلوك ردّاً على مختلف المنبهات بهدف التفسير والتنبؤ والتحكّم القائم على قواعد محددة ومضبوطة يطلق عليها اسم [المنهج]. لفهم الظواهر السلوكية وتفسيرها والتنبؤ بها وفق درجة من الاحتمالية .
- ❖ علم النفس الحيوانى : علم النفس الحيوانى احد فروع علم النفس لدراسة سلوك الحيوان وقد فدنا ووفر لنا الكثير من الحقائق حول السلوك الإنسانى.

اهداف علم النفس

- * المدرسة التجريبية لعلم النفس : هو دراسة السلوك (تفسير السلوك والتنبؤ به).
- * المدرسة البعيد لعلم النفس : هو الوصول للقوانين التى تحكم السلوك ويفيدنا (نطبقه) فى :
 1. أساليب العلاج والتأهيل النفسى .
 2. اختيار الأفراد للأعمال المناسبة .
 3. ووضع طرق وبرامج للتعليم .
- ملحوظة : اذاً للوصول الى القوانين التى تحكم السلوك اهمية تطبيقية . (نشرح الهدف البعيد وتطبيقاته) .

السلوك

- ❖ السلوك : هو الاستجابة الكلية التى تصدر عن الفرد فى المواقف المختلفة ، رد على مختلف المنبهات .
- مثال 1 من كتاب المدرسة : نحن نفتح الباب استجابة لصوت الجرس . (فتح الباب هو الاستجابة والمنبة هو صوت الجرس) .
- مثال 2 من خارج كتاب المدرسة : نذاكر رغبة فى التفوق . (المذاكرة هي الاستجابة والمنبة هو الرغبة فى التفوق) .

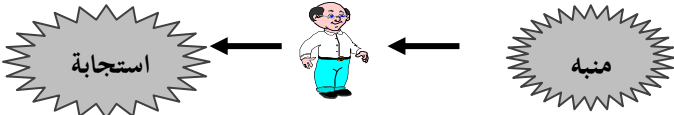
المنبة (المثير)

- ❖ المنبة (المثير) : هو كل ما يتطلب منا استجابة سواء كان المنبة داخلياً [من ذاتنا] مثل الجوع او خارجياً [من البيئة المحيطة بنا] مثل صوت الجرس وسواء كانت الاستجابة فورية أو مؤجلة.

خصائص الاستجابة الإنسانية

- ❖ خصائص الاستجابة الإنسانية : (خصائص السلوك الانسانى) تتميز الاستجابة الانسانية ببعض الخصائص :

- 1 - ليست ميكانيكية : أى لا تشبه الضغط على زر الإضاءة فيضاء المصباح بالضرورة .
- 2 - ليست فيزيائية : أى ليست مساوية للمنبة فى القوة ومضادة له فى الاتجاه مثل ارتداد كرة البلياردو بعد اصطدامها .
- 3 - الاستجابة الإنسانية مرنة (ليست حتمية) : نتيجة توسط الكائن بين المنبة والاستجابة ويقوم الكائن الحي بمهام وادوار معينة [وهي : [تفسير المنبة فى ضوء السياق / و تفسير المنبة فى ضوء الخبرات السابقة / و تفسير المنبة فى ضوء استخلاص المعانى المختلفة له] . والمتربط على ذلك :



تختلف استجابات الافراد للمنبة الواحد .

وتختلف استجابة الفرد للمنبة الواحد من وقت لآخر .

ولذلك التنبؤ بسلوك معين امر احتمالي وليس يقيني .

لذلك الاستجابة الانسانية ديناميكية .

انواع المنبهات

- ❖ أنواع المنبهات (المثيرات) : ليست كل المنبهات التى تحرك سلوكنا خارجية ، يمكن للفرد الاستجابة للمنبة الداخلى بنفس قدر الاستجابة للمنبة الخارجى ولكن المنبهات نوعان :

- 1 - مبهمة حائلاً (من حائلاً) كالخوف الذي يجعلنا نه رب من خطر أو (الحب) الذي يجعلنا نقرب من شخص معين أو الجوع أو العطش .
- 2 - مبهمة خارجياً (من البيئة الخارجية المحيطة) : مثل صوت جرس فنفتح الباب أو رد التحية لمن يحيينا ، أو حرارة الجو .

أنواع السلوك

- أنواع السلوك : رغم ان السلوك ملاحظ وقابل للقياس والتقدير الا ان ليست كل السلوكيات ملحوظ ومباشرة لان السلوك نوعان :
1. سلوك مباشر (ملاحظ) : الذي نلاحظه اثناء حدوثه مثل ملاحظة شخص فتح الباب عند سماع صوت الجرس (هذا سلوك مباشر)
 2. سلوك غير مباشر (غير ملاحظ) : لا نلاحظه مباشرة اثناء حدوثه مثل التفكير والاحلام والتذكر (هذه السلوكيات لانلاحظها مباشرة) ولكن نستدل عليها ونعرفها عن طريق اثارها (ننتجتها) او تقرير الشخص لنا (قول الشخص لنا) .
- فهذه السلوكيات تشبة الكهرياء لا نراها مباشرة ولكن نستدل عليها من اضاءة المصباح .

ماضي علم النفس

- لكل علم تاريخ وقبل كل تاريخ ماضي .
- يمتد ماضي علم النفس بتاريخ البشرية وتفسيراتهم المختلفة للسلوك سواء كانت هذه التفسيرات خرافية أو واقعية - وسواء كانت سليمة أو خاطئة ، عقلية أو عشوائية .
- وظهت ذلك ورصدناها في كتابات (ارسطو وافلاطون) . ورغم كل ذلك لا تعتبر جزء من تراث العلم .

نشأة علم النفس



نشأة علم النفس (انشاء معمل فونت) يورخ علم النفس للالمانى " فيلهلم فونت " :

- يورخ مفهوم علم النفس كعلم بمفهومه الواضح الآن فى أواخر القرن التاسع عشر على يد الالمانى (فونت) 1879 فى جامعة ليبزج بألمانيا وهو أول من إنشاء معمل تجريبي لعلم النفس وهذا الحدث المهم هو الذي مهد لظهور ونشأة علم النفس وتوفر فى علم النفس شروط قيام العلم .
- وقد تتلمذ على يد (فونت) الكثيرين من علماء أوروبا وأمريكا وحصلوا على الدكتوراه ثم نشروا علم النفس فى أوروبا وأمريكا ثم باقى انحاء العالم ، حتى معظم علماء النفس حتى الثلاثينات من القرن العشرين من تلاميذ فونت .

شروط قيام العلم ومنهم علم النفس

- فلكى يكون لدينا علم يختص بمجال معين من الظواهر ، فلا بد ان تتوفر فيه بعض الشروط سواء علم النفس او اي علم اخر . وهذه الشروط هي :
- 1 - وجود ظواهر قابلة للملاحظة والقياس تصلح موضوع لهذا العلم وفق القاعدة التي تقول (كل ما يوجد له مقدار وكل ما له مقدار يمكن قياسه) وهذا الشرط متوفر في علم النفس وظاهرة علم النفس هي السلوك (الظاهرة السلوكية) .
- 2 - وجود أشخاص مؤهلين ومدربين ، لدراسة الظواهر ويحملون مسمى هذا العلم مثل علماء النفس .
- 3 - وجود دوريات ومجلات علمية متخصصة تنشر بحوث هؤلاء العلماء والباحثين ويبدأ كل عالم حيث انتهى السابقين لان العلم تراكمي .
- 4 - وجود جمعيات علمية تهتم بالتخصص وتفتح ساحات للحوار بين العلماء وذلك توفر بعد انشاء معمل فونت فى اواخر القرن 19 .
- 5 - وجود مناهج موضوعية ومضبوطة لدراسة الظاهرة (السلوك) وهو اهم الشروط و عصب علم النفس وتوفرت وتحققت هذه الشروط فى علم النفس بانشاء معمل فونت .

- توفرت هذه الشروط من خلال روافد متعددة ومتعاقبة عن طريق علماء افذاذ كرسوا حياتهم لهذا التخصص ،
- والحدث الابرز والمؤشر الاساسي لظهور علم النفس يرجع لإنشاء معمل فونت التجريبي .
- لذلك كل العلوم متشابهة في الاساس . وعلم النفس يتصف بصفة العلمية .

الموضوع الثاني المنهج العلمي

مفهوم المنهج العلمي

❖ (الشرط الاهم لانشاء اي علم هو الاعتماد علي منهج علمي) ويعتبر الشرط الاهم لاي علم .

المبهم العلمي : هو قواعد وخطوات مقننة أى [منظمة ومحددة ومتفق عليها] لفحص الظواهر، والخروج بنتائج حولها ونحصل علي نفس النتائج فى كل مرة نستخدم هذه القواعد مهما اختلف البحث او المكان .

- لذلك : [العلم هو المنهج وليس المنهج هو العلم] لان المنهج اهم شرط من شروط العلم .
- ولذلك : لا يتفق مفهوم المنهج كعلم ومفهوم المنهج كمصطلح . والمنهج العلمي دراسة موضوعية وليست ذاتية فردية .

مناهج البحث في علم النفس

المنهج الشبة تجريبي

المنهج التجريبي

منهج الاستبطان

- لكي ندرس السلوك يجب ان نسير علي منهج يقوم العلماء دائماً بتطوير الاساليب المنهجية لكي تتفق مع طبيعة الظاهرة التي يدرسونها وكان بعض مناهج علم النفس مبكرة ذاتية وبعضها تجريبي وشبة تجريبي .

منهج الاستبطان

أولاً : منهج الاستبطان :

- الاستبطان [يعتمد على الذاتية] وليس الموضوعية .
- الاستبطان أحد المناهج المبكرة فى علم النفس .
- المقصود به أن يتأمل الشخص ذاته (ما بداخله) ثم يصف الحالات التى شعر بها فى موقف معين .
- استخدمه فونت فى معمله لمعرفة [الخبرة الذاتية] للفرد وكل تجربة كانت تشمل مجرب ومجرب عليه .
- كان الفرد يستبطن مبادخله بحريته ثم تطور المنهج وأصبح يستخدم أسئلة محددة ، يجاب عليها الشخص ثم نقارن بين الاجابات لنستفيد منها .
- مثال شخص يصف مشاعرة لشخص اخر .

المنهج التجريبي

ثانياً : المنهج التجريبي : يستغمره الباحث في

- دراسة أثر متغير على متغير آخر بطريقة كمية صارمة تعتمد علي التحكم الصارم في المتغيرات ويعتمد المنهج التجريبي علي

1 -التحكم والضبط الصارم للظروف

2 -عزل المتغيرات التي تتدخل دون قصد اثناء اجراء التجربة . لذلك يعتبر ادق مناهج علم النفس .



← مثال 1: معرفة اثر سرعة سيارة علي الوقت لمسافة معينة .

← مثال 2: اثر سرعة الاجابة علي الوقوع في الخطأ

← مثال 3: . معرفة أثر الضوضاء على الحفظ .

- المتغير المستقل هو المتغير المراد معرفة مدى تأثيره : مثل [الضوضاء] او سرعة السيارة .

- المتغير التابع هو المتغير المراد معرفة مدى تأثيره [لحفظ النص] او الوقت .

- المتغير الخلفي وهو المراد عزله اثناء التجربة .

- ونحاول تصميم التجارب داخل المعمل للتحكم فيها ، ونلاحظ هناك علاقة وثيقة بين المتغير المستقل والتابع علاقة تأثير وتأثر .

المنهج شبه التجريبي

ثالثاً : المنهج شبه التجريبي: يستخدمه الباحث في

- هو دراسة العلاقة بين متغيرين كما هما عليه في الواقع دون التحكم في فيها .
- سبي يستغرم (الشبه تجريبي: عندما يتعذر استغرام المنهج التجريبي) لاعتبارات أخلاقية أو دينية واجتماعية أو عدم تعريض الإنسان للخطر أو المهانة (مراعاة حقوقه) لذلك (علماء النفس يراعوا الأخلاقية في دراستهم ولا يعرض الا نسان للخطر من اجل هدف بحثي)
- مثال 1: دراسة الفروق بين المدمنين والغير مدمنين في سرعة الإدراك .
- مثال 2: دراسة الفروق بين المنحرفين والغير منحرفين في التفاعل الاجتماعي .
- مثال 3: الفرق بين المنحرفين والغير منحرفين في تعاملهم مع الناس .
- وفي هذه الحالة يقوم العلم اء باختيار مجموعة مدمنة او منحرفة من الواقع كما هي وأخرى غير مدمنة او غير منحرفة من الواقع دون التحكم فيهم .

الموضوع الثالث

فروع علم النفس وتعدد الاهتمامات النفسية

الفروع الأساسية والفروع التطبيقية

* أولاً: الفروع الأساسية لعلم النفس :

- تهدف إلى التوصل إلى القوانين التي تحكم السلوك دون النظر إذا كان يمكن الاستفادة منها عملياً أم لا .
- (لذلك هي غير محددة) اي غير مطبقة في الواقع .
- أمثلة للفروع الأساسية :
- 1. علم النفس التجريبي: يدرس قوانين التعلم .
- 2. علم النفس الشخصي: يدرس الشخصية وأنماطها وأبعادها .
- 3. علم النفس الارتقائي: يدرس سلوك الفرد عبر مراحل عمره المختلفة .
- 4. علم النفس المعرفي: يدرس العمليات المعرفية العليا .
- * ثانياً: الفروع التطبيقية لعلم النفس:
- تهدف إلى تطبيق واستثمار قوانين السلوك في المجالات الخدمية المختلفة لذلك هي بمثابة [تكنولوجيا نفسية].
- لذلك هي (واقعية/ محددة) .
- أمثلة للفروع التطبيقية :
- 1 - علم النفس التربوي الذي يقوم بتطبيقات قوانين العلم في مجال التعلم .
- 2 - علم النفس التنظيمي أو الإداري: الذي يستثمر حقائق العلم في مجالات العمل المختلفة .

علاقة علم النفس بالعلوم الأخرى

- توجد صلة وثيقة بين علم النفس وكثير من العلوم الأخرى التي تهتم بالإنسان وتجعله موضوعاً لدراساتها ونجد مناطق مشتركة بين هذه العلوم في دراسة الإنسان .
- لذلك ظهرت نروع في علم النفس تدل على ذلك، ومن أهمها مثل :-
- 1 - علم النفس الفسيولوجي: الذي يدرس أثر وظائف الغدد والأعضاء على السلوك .
- 2 - علم النفس العصبي: الذي يقوم بدراسة الجهاز العصبي والمخ (القاعدة البيولوجية) على السلوك .
- 3 - علم النفس الاجتماعي: يدرس اثر الجماعة والتجمعات البشرية على سلوك الأفراد .
- 4 - علم النفس الإكلينيكي: الذي يهتم بالمرض النفسي والاختلالات السلوكية وغيرهم وهناك فروع أخرى مثل علم النفس البيئي وعلم النفس الصناعي وعلم النفس الحربي وعلم النفس الحضاري .
- لذلك الدراسات النفسية (علم النفس) ليست منفصلة عن باقي العلوم ، بل مرتبطة بها .

أسئلة علي الوحدة الاولى

- س1: (كل علم من العلوم ظواهر يختص بدراستها) ما هي ظواهر علم النفس؟
- س2: تختلف استجابة شخص عن آخر لمنبه واحد، مما يدل علي أن العلاقة بين المنبه والاستجابة ليست حتمية، ما الذي تعتقد أنه يؤدي لذلك؟
- س3: السلوك هو الاستجابة الكلية للفرد. (حلل هذه العبارة)؟
- س4: الاستجابة السلوكية الصادرة عن الكائن الحي مرنة. (من خلال هذه العبارة حدد مهمة الكائن الحي)
- س5: ميز مستعينا بأمثلة بين المنبهات الداخلية والخارجية ؟
- س6: كل الاستجابات الصادرة عن الكائن الحي نتيجة منبهات خارجية. (صوب هذه العبارة)
- س7: اذكر الشروط التي يجب توافرها لقيام أي علم؟
- س8: استنتج مهمة الكائن الحي لصدور الاستجابة السلوكية؟
- س9: ميز بمثال بين (منهج الاستبطان - المنهج التجريبي - المنهج شبه التجريبي)
- س10: استخلاص الاعتبارات الأخلاقية التي يراعيها علم النفس في بحوثهم؟
- س11: توجد علاقة وثيقة بين علم النفس والعلوم الأخرى. (برهن بثلاثة ادلة علي ذلك).
- س12: أمسك بورقة وقلم وحاول وصف ما يجول بخاطرك أنت في هذه الحالة. استخدمت:
- (أ) منهج الاستبطان (ب) المنهج التجريبي.
- (ج) المنهج شبه التجريبي.
- (د) المنهج التجريبي وشبه التجريبي معا.
- س13: حدد المقصود بالمصطلحات الآتية :
- (علم النفس - السلوك - المنبه - المنهج العلمي - منهج الاستبطان - المنهج التجريبي - المنهج شبه التجريبي - المتغير المستقل - المتغير التابع - المتغير الدخيل - المنبه الداخلي - المنبه الخارجي - السلوك المباشر - السلوك الغير مباشر - التكنولوجيا النفسية)
- س14: علل صحة أو خطأ العبارات الآتية:
- (1) السلوك يتمثل في الاستجابة التي تصدر عن المنبهات الداخلية فقط .
 - (2) علم النفس يتصف بصفة العلمية .
 - (3) من خصائص الاستجابة أنها ليست مرنة .
 - (4) بعض أنواع السلوك لا يمكن ملاحظتها .
 - (5) يؤرخ علم النفس للألماني (فونت) .
 - (6) استجابتنا للجوع كأستجابة المصباح لزر الكهرباء .
 - (7) كل استجابات الإنسان بنفس قوة المنبه .
 - (8) لعلم النفس أهداف بعيدة يحاول تحقيقها .
 - (9) للاستجابة الانسانية سمات معينة .
 - (10) المنهج التجريبي مناسب لدراسة كل الموضوعات النفسية .
 - (11) المنهج التجريبي أدق مناهج علم النفس .
 - (12) المنهج العلمي دراسة ذاتية تعتمد على الفكر الفردي .
 - (13) هناك استفادة من دراسة السلوك الحيواني .
 - (14) لعلم النفس أهداف قريبة و آخر بعيدة يحاول تحقيقها .
 - (15) التنبؤ بحدوث ظاهرة سلوكية أمر يقين .
 - (16) تفيد دراسات علم النفس ميادين العمل المختلفة .
 - (17) المنهج هو العلم .
 - (18) كل السلوكيات التي تصدر عن الفرد مباشرة وملحوظة .
 - (19) بدأ علم النفس كعلم في منتصف القرن التاسع عشر على يد فرويد .
 - (20) يؤرخ علم النفس للعالم (فيلهم) الالماني .
 - (21) فروع علم النفس الأساسية محددة .
 - (22) يهدف علم النفس التربوي لدراسة قوانين التعلم .
 - (23) الفروع التطبيقية لعلم النفس بمثابة تكنولوجيا نفسية .
 - (24) الدراسات السلوكية (النفسية) منفصلة عن باقي العلوم .



- (25) تنعدم العلاقة بين المتغير المستقل والتابع في المنهج التجريبي .
- (26) يستخدم المنهج التجريبي عندما يتعذر المنهج شبه التجريبي .
- (27) يتوفر في المنهج شبه التجريبي دقة المنهج التجريبي .
- (28) هناك علاقة بين علم النفس وعلم الاجتماع .
- (29) يعتمد منهج الاستبطان على الموضوعية .
- (30) تعد دراسات السلوك الحيواني أحد فروع علم النفس
- (31) دراسات السلوك الحيواني أحد فروع علم النفس .
- (32) التنبؤ بسلوك معين لشخص أمر احتمالي .
- (33) الاستبطان أحد المناهج المبكرة في علم النفس .
- (34) للوصول الي القوانين التي تحكم السلوك اهمية تطبيقية .
- (35) الفروع التطبيقية لعلم النفس مرتبطة بالفروع الأساسية .
- (36) الفروع التطبيقية لعلم النفس واقعية .
- (37) شروط العلم متوفرة في علم النفس .
- (38) علم النفس على صلة بباقي العلوم .
- (39) استخدام المنهج الاستبطان قد يكون افضل من المنهج التجريبي في بعض المواقف .
- (40) الاستجابة الانسانية ميكانيكية .
- (41) استجابة المصباح لزر الكهرباء لا يشبه استجابتنا للجوع .
- (41) استجابة الظواهر الطبيعية ليست فيزيائية والانسانية فيزيائية .
- (42) للكانن الحي دور مهمة حتي صدور الاستجابة .
- (43) تختلف استجابة الأفراد للمنبه الواحد من وقت لآخر .
- (44) يتصف منهج الاستبطان بالذاتية .
- (45) علماء النفس تتوفر فيهم الأخلاقية المهنية .
- (46) المنهج التجريبي أدق وأفضل مناهج علم النفس .
- (47) علم النفس يراعوا مراعاة حقوق الإنسان .
- (48) الفروع الأساسية غير محددة .
- (49) الفروع التطبيقية لعلم النفس تفيد المجتمع .
- (50) المنهج الاستبطاني منهج فردي يعتمد على الذاتية .
- (51) كل منبه مثير .
- (52) لعلم النفس ماضي وتاريخ ونشأة .
- (53) يمكن استخدام المنهج الشبه تجريبي عندما يتعذر منهج الاستبطان .
- (54) يمكن التحكم في المتغير التابع اثناء اجراء التجربة .
- (55) علم النفس العيادي يعد احد فروع علم النفس .
- (56) العلاقة وثيقة بين الطب وعلم النفس .
- (57) هناك تشابه بين التفكير والكهرباء .
- (58) بدأ علم النفس علي يد " العرب " .
- (59) الاستجابة الانسانية ديناميكية .

س15: بين ايهما منبه داخلي وخارجي في المواقف الآتية :

- 1 - سلوك ناتج عن الحب .
- 2 - سلوك ناتج عن الزلزال .
- 3 - سلوك ناتج عن الحلم .
- 4 - سلوك ناتج عن فوز منتخب مصر .
- 5 - سلوك ناتج عن حرارة الجو .
- 6 - سلوك ناتج عن الغيرة .
- 7 - بداية مباراة بعد سماع صفارة الحكم .
- 8 - سلوك ناتج عن تذكروشيء معين .
- 9 - الهروب عند رؤية سيارة مسرعة نحوك .





10 ود التحية لشخص يحييك .

س16: أي فروع علم النفس تنتمي هذه الموضوعات الآتية:

- 1 - دراسة قوانين التعلم.
- 2 - تطبيقات العلم في مجال التعلم.
- 3 - استثمار حقائق العلم في مجالات العمل المختلفة.
- 4 - يدرس العمليات المعرفية العليا.
- 5 - يدرس ارتفاع سلوك الأفراد عند مراحل النمو .
- 6 - دراسة الشخصية وابعادها .
- 7 - يدرس تفاعل الأفراد والجماعات وآثرهم على السلوك .
- 8 - يدرس الاختلالات والأمراض السلوكية
- 9 - يدرس أثر الغدد والأعضاء على السلوك
- 10 يدرس أثر المخ والأعصاب على السلوك

س17: ميز مستعينا بأمثلة بين:

- 1 - المتغير المستقل والتابع والدخيل .
- 2 - المنهج التجريبي وشبه التجريبي في علم النفس .
- 3 - الفروع الأساسية والتطبيقية لعلم النفس.
- 4 - المنبهات الداخلية والمنبهات الخارجية.
- 5 - علم النفس التعلم و علم النفس التربوي.
- 6 - علم النفس الفسيولوجي و علم النفس العصبي.
- 7 - المناهج المبكرة والغير مبكرة لعلم النفس .

س18: أختار الإجابة الأدق فيما يأتي:

- (1) علم النفس يدرس:
- (أ) العلاقات الاجتماعية (ب) وظائف أعضاء الجسم (ج) السلوك الإنساني .
- (2) منهج الاستبطان يهتم:
- (أ) الفرق بين متغيرين كما هما عليه في الواقع .
- (ب) تأمل الشخص ما بداخله .
- (ج) دراسة أثر متغير على متغير آخر .
- (3) السلوك هو الاستجابة:

(أ) الجزئية (ب) الكلية (ج) الحركية (د) الإدركية

س19: استخدم المنهج المناسب لدراسة المواقف الآتية :

- (1) تأثير تعاطي المخدرات على المدمن في تناوله لمشكلاته .
- (2) وصف لاعب تنس مشاعره بعد هزيمته وخروجه من بطولة .
- (3) معرفة أثر أسلوب المناقشة مقابل المحاضرة على فهم الطلاب الدرس .
- (4) وصف الحالات والمشاعر الخاصة بالفرد لشخص آخر .
- (5) دراسة أثر الحرمان من الوالدين على سلوك الأطفال .
- (6) أثر التسرع في الإجابة على درجات الطلاب .
- (7) الفرق بين المنحرفين والغير منحرفين وتعاملهم مع الآخرين .
- (8) اثر الطلاق علي تشرد الابناء .
- (9) شخص يكتب تقارير يومية (يومياتة) عن نفسه .
- (10) الفرق بين تعامل المطلقات والارامل في تربية الابناء .
- (11) دراسة الفرق بين من يعانون من الهلوس والاشخاص العاديين في حياتهم اليومية .
- (12) دراسة استبيانات ورغبات طلاب الثانوية العامة لدخول الكليات .
- (13) وصف شعور حسام حسن المدير الفني لنادي الزمالك للاعلام بعد استغناء نادي الزمالك عنه .

س20: أكمل العبارات الآتية:

- (1) يتصف الاستجابة الإنسانية بأنها ، ،
- (2) أنواع المنبهات ،





(3) أنواع السلوك ،

(4) هناك بين المتغير المستقل والتابع في المنهج التجريبي .

(5) هو قواعد محددة ومقتنة ومضبوطة ومقتنة (اذكر المصطلح المناسب) .

س21- أثناء سيرك في الطريق شاهدت محلاً يعرض منتجاته بطريقة جذابة، فاعجبتك طريقة العرض مما دفعك إلى دخول المحل وشراء بعض الأشياء (حلل هذا الموقف في ضوء السلوك وخصائصه)

س22- (أثناء وجودك في أحد الأفراح رأيت شخصاً فأعجبك فتزوج) (حلل هذا الموقف في ضوء فهمك لخصائص الاستجابة الإنسانية ؟

س23- هات أمثلة حياتيه يتعين بقوانين علم النفس في تنظيم عملها ؟

س24- لفروع علم النفس التطبيقية أهداف محددة . (حلل هذه العبارة)

س25- هل ترى أن لعلم النفس دور مع التقدم التكنولوجي في مجالات الحياة المعاصرة؟ (فسر ذلك مستعيناً بإجابتك بالأمثلة)

س26- تعلق الأصوات في وقتنا الحالي بضرورة الإصلاح الإداري لأجهزة الدولة . (حدد دور ومهام علم النفس في تحقيق ذلك)

س27- (هناك فرق بين ماضي العلم وتاريخه) متى بدأ تاريخ علم النفس بوصفه علماً – ولماذا حدد لبدائته تاريخ معيناً؟

س28- هل تعتقد أن منهج الاستبطان لم يعد له أهمية بعد تطوير مناهج علم النفس؟ برر لوجهة نظرك

س29- هات مثال من عندك لظاهرة سلوكية يمكن دراستها باستخدام المنهج التجريبي –محدداً المتغير المستقل والتابع والعلاقة بينهم فيها؟

س30- يعد المنهج الشبه تجريبي مكملاً للمنهج التجريبي هل تؤيد ذلك . اذكر مبرراتك ؟

س31- حدد المتغير المستقل والتابع في كل موقف من المواقف الآتية:

(1) رجل تعامل مع الكلب بقسوة فعضه الكلب .

(2) فاز الأهلي في المباراة لأنه تتدرب كثيراً .

(3) قاد شخص سيارته بسرعة فعمل حادثه (انقلب).

(4) أشرقت الشمس فاخفت الندى من على الشجر .

(5) نجحت " رؤي " لأنها اجتهدت كثيراً .

(6) ذاب الجليد عند اشتدت حرارة الشمس .

(7) تدهورت صحة الرجل لأنه استمر في التدخين .

(8) تدعت الأرض بعد الزلزال .

س32- اكمل العبارات الآتية :

(1) السلوك قد يكون نتيجة او.....

(2) المنبهات نوعان و.....

(3) أول المناهج المستخدمة في علم النفس.....

س33- قد تختلف استجابة الشخص للمنبه الواحد من وقت لآخر(بين السبب في ذلك).

34 - كل منبه يتطلب منا (منبه - حركة - استجابة) (أختار الاجابة الادق)

35 - الاستبطان قديماً يعتمد على شخص واحد فقط . (هل تؤيد . معللاً وجهة نظرك)

36 - الفروع الأساسية لعلم النفس ليست تطبيقية.(الي اي مدي تؤكد صدق هذه العبارة)

37 - ما النتائج المترتبة علي مرونة الاستجابة الانسانية ؟

38 -العلم تراكمي وجهد متصل . بين اهمية ذلك لاي علم ؟

39 -استخلص العلاقة بين الفروع الاساسية (النظرية) والتطبيقية لعلم النفس ؟

40 - عدد اهتمامات علم النفس ؟

41 للمصلة وثيقة بين الدراسات النفسية والتخصصات الاخرى (برهن بالامثلة علي صحة ذلك) .

42 -استخلص هدف كلاً من الفروع الاساسية والتطبيقية لعلم النفس ؟

43 - ما النتائج المترتبة علي :

1 - لم ينشأ (فونت) معمله التجريبي.

2 - لم يكون هناك مجالات و دورية علمية تنشر أبحاث علم النفس.

3 - لم يستخدم علماء النفس المنهج الشبه تجريبي.

4 - لم يعتمد علماء النفس على منهج الاستبطان.

5 - سلوك الإنسان مثل استجابة المصباح لزر الكهرباء.

6 - سلوك الإنسان بنفس قوة المنبه (المثير).

7 - انعدمت العلاقة بين علم النفس والعلوم الأخرى.

8 - لم يتوصل علم النفس للفروع الأساسية.

9 - لم يتوصل علماء النفس للهدف البعيد لعلم النفس.



اسئلة للمتميزين والمتفوقين

س1- علل صحة او خطأ العبارات الاتية :

- 1 - البيئة الخارجية وحدها مسنولة عن السلوك .
- 2 - اعتمد فونت في تحليله للخبرة الذاتية على الموضوعية .
- 3 - تفسير السلوكيات في الماضي دائماً سليمة وواقعية .
- 4 - بزغ علم النفس كعلم قديماً .
- 5 - لئ السلوكيات قابلة للقياس والتقدير .
- 6 - كتابة موضوع التعبير يقاس بالمنهج التجريبي .
- 7 - قد يكون للمدمن فائدة في الدراسات النفسية .
- 8 - علاقة المتغيرات التجريبية تأثير وتأثر .
- 9 - ولد علم النفس كعلم عام 1789 م .
- 10 - للمنهج التجريبي متغيرات متعددة .
- 11 - كل العلوم متشابهة في الأساس .
- 12 - من السهل إدراك المنبهات الداخلية للآخرين .
- 13 - الاستجابة الانسانية دائماً لحظية .
- 14 - خستجيب للمنبه الداخلي بنفس قدر الاستجابة للمنبه الخارجي .
- 15 - الاستجابة الانسانية قد تكون مرجنه .
- 16 - اضاءة المصباح تصف الاستجابة الانسانية .
- 17 - الكرة واصدامها لا تتغير عن الاستجابة الانسانية .
- 18 - سياق الموقف مؤثر علي رد فعل الافراد .
- 19 - تحليل المعاني ينوع استجاباتنا للمنبهات .
- 20 - نتائج المنهج لا تتغير مكاناً او زماناً .
- 21 - كل سلوك يصدر من الانسان يعد استجابة .
- 22 - تقتصر الاستفادة في علم النفس على دراسات فونت فقط .
- 23 - ماضي علم النفس يعتبر جزء من تراث العلم .
- 24 - قد يكون المنبه استجابة في نفس الوقت .
- 25 - تختلف استجابة الإنسان عن استجابة الجمادات .

س2: اجب عن الاتي :

- 1 - يتفق مفهوم المنهج كعلم ومفهوم المنهج مصطلح (هل توافق علي ذلك. اذكر مبرراتك) .
- 2 - تتأثر الاستجابة السلوكية لمنبه معين عند الفرد بشخصية. هل تؤيد اذكر مبرراتك ؟
- 3 - تقتصر دراسة سلوك الإنسان على تفسير السلوك فقط . هل تؤيد . اذكر مبرراتك ؟
- 4 - تقتصر دراسات علم النفس علي دراسة السلوك الانساني . هل تؤيد . اذكر مبرراتك ؟
- 5 - من خلال أهداف علم النفس القريبة والبعيدة كيف يمكن تناول القضايا التالية:
(أ) متابعة سلوك بعض الأفراد بعد شفائهم من الإدمان .
(ب) اختيار بعض الأفراد لمهنة بعد مقابلة شخصية معهم .
(ج) عمل اختبارات قدرات لكلية الشرطة .
- 6 - الاستجابة قد تكون نوعان، (اكمل).
- 7 - الكهرباء تعتبر سلوك غير مباشر (غير ملحوظ) هل توافق . اذكر مبرراتك
- 8 - تم تطوير منهج الاستبطان . ما الذي تعتقد انه ادي الي تطويره .
- 9 - هل تطوير مناهج علم النفس قللت من اهمية المنهج الاستبطان .
- 10 - استنتج استفادة من دراستك لعلم النفس ؟
- 11 - تطوير منهج الاستبطان قلل من ذاتية . الي اي مدي تتفق مع هذه العبارة .
- 12 - م اذا يحدث لو لم نهتم بدراسة السلوك الحيواني ؟
- 13 - لماذا اهتم علماء النفس بتطوير المناهج النفسية ؟
- 14 - لدراسة السلوك الحيواني نتائج تطبيقية . هل تؤيد . علل لما تقول .



- 15 - استخلص العلاقة بين المناهج النفسية ؟
 - 16 - هات مثال من عندك يعبر عن تعريف علم النفس .
 - 17 - استنتج الشرط الأكثر أهمية لقيام علم النفس ؟
 - 18 - تطبيق الاهداف البعيدة لعلم النفس هي التكنولوجيا (فسر ذلك) ؟
 - 19 - ايهما اسبق الفروع الاساسية ام التطبيقية . معللاً لما تقول .
 - 20 - للانسان مهام سلوكية (فسر ذلك) ؟
 - 21 - صنف الفوائد العملية لهدف علم النفس ؟
 - 22 - اذكر اثنين من شروط قيام علم الاجتماع ؟
 - 23 - ماذا يحدث لو :
- أ / لو كان هناك شئ له مقدار ويمكن قياسه وتقديره .
- ب/ لم يستخرج الإنسان في منهج الاستبطان ما بداخله .





رؤي علم النفس

الباب الثاني

دوافع وانفعالات السلوك الانساني

الموضوع الاول : دوافع السلوك الانساني

الموضوع الثاني : الانفعالات



دوافع السلوك الإنساني

مقدمة : تتميز الكائنات الحية بما فيها الإنسان والحيوان عن الكائنات الغير حية بأن الكائنات الحية على أفعالها و سلوكها وليس سلوكيتها عبارة عن رودود أفعال.

أ- الحاجة

- هي افتقاد الكائن الحي لشيء ما يترتب عليه توتر يدفعه الى محاولة إرضاء الحاجة المفتقدة .

(أنواع وتصنيف الحاجات الانسانية): صنف الحاجات الي نوعين هما :

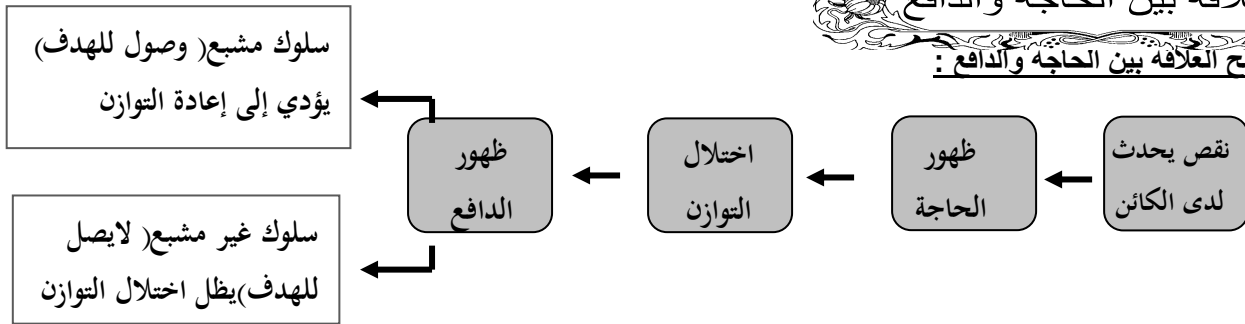
- (1) حاجات داخلية (فسيولوجية) مثل [الماء - الطعام]
- (2) حاجات اجتماعية (خارجية) مثل [الإنجاز - الانتماء].

ب- الدافع

• هو حالة داخلية من التوتر تدفع الكائن الحي للقيام ببعض الأنشطة لإشباع حاجة أو تحقيق هدف (جوع).

العلاقة بين الحاجة والدافع

شكل يوضح العلاقة بين الحاجة والدافع :



مثال : نقص كمية المياه في الجسم تظهر الحاجة إلى الماء فيختل توازن الجسم ، هنا يتوتر الإنسان : أي ظهر لديه دافع العطش فيبحث عن المياه .
وصل اليها تحقق له التوازن - لم يصل اليها يظل اختلال التوازن .

تصنيف دوافع السلوك الانساني

| دوافع نفسية اجتماعية | | دوافع فسيولوجية | |
|----------------------|--------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| اجتماعية | فردية | دوافع فسيولوجية ذات طابع اجتماعي | دوافع فسيولوجية خالصة |
| 1- الانجاز | 1- الفضول (حب الاستطلاع) | 1- الجنس | 1- دافع العطش . |
| 2- الانتماء | 2- الاعتماد علي النفس | 2- الامومة | 2- دافع الجوع . |

أولاً: الدوافع الفسيولوجية

أ) الدوافع الفسيولوجية الخاصة (العطش - الجوع)

(تعمل علي اساس توازن البيئة الداخلية للفرد - وعدم إشباعها تؤدي لهلاك الفرد اي اشباعها يحافظ علي بقاء الفرد - تعتمد علي حاجات فسيولوجية)

دافع العطش

- الذي يتولد عن الحاجة الى الماء .
- وهو من الدوافع الحيوية التي لا يستغني الانسان عنها .
- وعند نقص الماء في الدم عن طريق (العرق أو التبول) نشعر بدافع العطش لاعادة التوازن الداخلي للجسم.

2- دافع الجوع

- الذي يتولد عن الحاجة الى الطعام .
- وهو من الدوافع الحيوية التي لا يستغني الانسان عنها.
- وهو من الدوافع التي تدفعنا الى بذل طاقتنا وفكرنا للحصول علي الطعام ، ولا يستطيع الإنسان البقاء بدون إشباع هذا الدافع فترة طويلة.
- وعندما يفقد الانسان كمية كبيرة من الطعام يستثار (ينتج) عنه دافع الجوع.
- ب - الدوافع الفسيولوجية ذات الطابع الاجتماعي (الجنس - الأمومة)
- (تعمل هذه الدوافع علي بقاء النوع ، وليس بقاء الفرد - عدم اشباعها يؤدي لهلاك الفرد ولا تؤدي لهلاك الفرد) - وتتطلب الاشتراك كائن آخر)

| 2- دافع الأمومة | 1- دافع الجنس |
|---|--|
| 1 - دافع الأمومة مثل الدافع الجنسي له أسس بيولوجية. | 1 - السلوك الجنسي فطري ، يعتمد في نضجة وارتقائه علي اسس بيولوجية تتمثل في الهرمونات الجنسية وي ساعد علي حفظ النوع. |
| 2 - إلا أنه يتشكل في المجتمع وفق القيم الثقافية والاجتماعية والدينية والخبرات السابقة التي تتعرض لها الأم. | 2 - ولكن يتشكل وفقاً للمجتمع الذي نعيش فيه. |
| 3 - ونماذج السلوك التي يمكن أن نقلدها لأم وظروفها الشخصية والاجتماعية وتوافقها الشخصي والأسري . | 3 - مثال: ثقافتنا المصرية تنظر إلي الجنس علي أنه فطرة الله - ويمارسه الإنسان بعد النضج من خلال إطار ديني اجتماعي مشروع وهو الزواج ورعاية الابناء . |
| 4 - كل هذا ينعكس علي سلوكها - (إما بالحب والاهتمام أو الإهمال وسوء المعاملة لأبنائها). | 4 - وثقافتنا معتدلة تنظر اليه ليس اباحة او تحقير ولكن يتم في اطار القيم الاجتماعية . |
| 5 - وتولي المجتمعات الحديثة الأم عناية كبيرة حيث أثبتت الدراسات العلمية أن شخصية الفرد تتشكل من خلال سنوات طفولته الأو لي مع امه. | |

ملحوظة : يشترك الانسان مع الحيوان في الاسس البيولوجية لدافع الجنس والأمومة ولكن يتميز الانسان عن الحيوان في هذه الدوافع بالجانب الاجتماعي .

ثانياً: الدوافع النفسية الاجتماعية

(ليس لها أساس بيولوجي واضح - ولكنها تشبع حاجات نفسية واجتماعية - وتميز الإنسان عن الحيوان ولكن يتشابه الإنسان مع
الحيوان في الدوافع الفسيولوجية)
أولاً : الدوافع الفردية؛ ومن أمثلتها:

1-دافع الفضول أو حب الإستطلاع :

- يوجد لدى الإنسان منذ طفولته ومعظم الكائنات الحية.
- يدفعه الى اكتشاف البيئة المحيطة به ولا يشترط الحصول على مكافأة مباشرة او ارضاء دافع اخر كالجوع .
- وقد تشجع أساليب التنشئة الاجتماعية في الأسرة والمدرسة تنمية هذا الدافع فيؤدي الى نمو قدرات الطفل العقلية والإبداعية.
- وعلى العكس فالتنشئة الخاطئة (كبت او كف) وعقاب الطفل علي دافع الفضول وتحقير قدراتهم تقلل من قدراتهم العقلية والإبداعية

2-دافع الاستقلال والاعتماد على النفس:

- تؤدي أساليب التنشئة في(الأسرة) غالباً الى تنمية هذا الدافع من خلال تنمية المهارت والوظائف الحركية والادراكية.
- وكذلك مكافأة سلوك الاستقلال للطفل لتساعده في تنمية مهاراته في المأكل والملبس بنفسه ، ولا يعتمد علي الآخرين.
- وعلى العكس فقد تؤدي التنشئة الخاطئة لهذا الدفع الى اعتماد الطفل على الآخرين في كل امور حياته .

ثانياً : الدوافع الاجتماعية ؛ ومن أمثلتها:

1- دافع الإنجاز :

- دافع الإنجاز : وهو سعى الفرد لبلوغ أعلى مستوى من النجاح والتفوق على أقرانه في النشاط العقلي والاجتماعي .
- وتساعد أساليب التنشئة الاجتماعية (الأسرة) علي هذا الدافع فيصعب من خلال مساعدة الطفل علي التميز والتفوق علي زملائه.
- مثال الأسرة التي تنمي هذا الدافع تشجع ابنائها علي أن يكونوا أبطالاً أو علماء .
- وعلى العكس فإن أساليب الأسرة الخاطئة لهذا الدافع تقلل من قدرات أبنائها فلا يسعون الي تحقيق اي شيء لمستقبلهم .

2- دافع الانتماء :

- يساعد الفرد علي التعاون والتجاوب والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين .
- ودافع الانتماء هو إقامة علاقات حميمة مع الآخرين كحاجة الفرد الى الأسرة أو الأصدقاء.
- وتعد هذه العلاقات من علامات الحياة السوية (الطبيعية) للفرد وتساعد الفرد علي (تخفيف توتراته وحل مشكلاته) .

ترتيب أولويات الدوافع والحاجات

- (يختلف الأفراد في ترتيب دوافعهم و العوامل المسؤولة علي ترتيب أولويات الدوافع عند الفرد هي :
- 1-الدوافع الاجتماعية التي تعلمها مثل الشجاعة مقابل الجبن او الاستقلال في مقابل التبعية .
 - 2-الظروف الاجتماعية المباشرة في الأسرة والغير مباشرة علي مستوى المجتمع.
 - 3-القيم الاجتماعية والدينية والثقافية للفرد .
 - 4-السمات الشخصية للفرد مثل درجة الثقة بالنفس، والذكاء، والاتزان الوجداني .
 - 5-الخبرات الشخصية في الأسرة والمدرسة ومع الأصدقاء .
- ملحوظة : هذه العوامل التي تسبب اختلافات بين الافراد في اولويات وترتيب دوافعهم .

الانفعالات

تعريف الانفعال : حالة وجدانية تنشأ عن مصدر نفسي نتيجة لإعاقة السلوك أو التفكير المعتاد، وهي تشمل الفرد كله وتؤثر وفق لشدة
علي(سلوكه - وتعبيراته الظاهرة - خبرة الشعورية - والحالة الفسيولوجية)
مثال : الخوف أو الغضب أو السرور أو الغيرة أو الحزن...الخ.



رغم وجود صلة وثيقة بين الدوافع والانفعالات الا انه يمكن التمييز بينهما :

- 1- تستثار الانفعالات غالباً من منبهات خارجية بينما تستثار الدوافع غالباً من منبهات داخلية .
- المنبة الخارجي لا يخلق الدافع ولكن يمكن ان يحركه .
- مثل : رؤية الجائع للطعام فلو لم يوجد دافع داخلي عند الفرد موجود لما كان للطعام أى تأثير .
- 2- تعتمد الدوافع على الانفعالات وتستمد منها الطاقة التي تحولها الى سلوك يسهم في ارضاء الدافع .
- مثال: إشباع الدافع يصحبه انفعال سار ، والحرمان من دافع معين يساعد انفعال مكر .

الجوانب الأساسية للانفعال

1- الجانب (الاستجابة) الفسيولوجية .

2- الخبرة الشعورية أو (التقدير المعرفي الإدراكي) للخبرة الانفعالية.

3- السلوك الظاهر " أو "الاستجابة التعبيرية".

١- الجانب الفسيولوجي للانفعال

- عندما نتعرض لخبرة انفعالية شديدة مثل الخوف الشديد أو الغضب الشديد- نشعر بعدد من التغيرات الفسيولوجية .
- التي تنتج عن تنشيط بعض خلايا المخ وخاصة الجهاز العصبي الذي يمد الجسم بالطاقة لمواجهة الطوارئ (الخطر) .
- وأهم هذه التغيرات الفسيولوجية التي تحدث هي :

- 1- تحويل الدم من المعدة الى المخ والعضلات .
- 2- زيادة سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم .
- 3- زيادة سكر الدم لتزويد الطاقة .
- 4- زيادة كمية العرق .
- 5- نقصان اللعاب في الفم .
- 6- سرعة وضيق التنفس .
- 7- اتساع حدقة العين .
- 8- سرعة تخثر (تجلط) الدم في حالة الجروح .

ملحوظة

تظهر هذه التغيرات في بعض الانفعالات الغضب والخوف الشديد وكذلك الفرح والسعادة **البالغة** ، في حين انفعالات اخرى مثل الاسي والحزن تؤدي لهبوط العمليات الجسمية او انخفاضها ، اي يختلف تأثيرها باختلاف الانفعال .

٢- الخبرة الشعورية أو التقدير المعرفي الإدراكي للخبرة الانفعالية

ان تقديرنا للموقف يسهم في تشكيل خبرتنا الانفعالية و تفسيرنا له بناء على معرفتنا وادراكنا لطبيعة

مثال ١

إذا رأيت سريارة مسرعة تنحدر بشدة نحو حفرة عميقة - فإنك ستشعر (بالخوف) - ولكن إذا عملت أن هذه السيارة جزء من لعبة في الملاهي - فإن خوفك سيقل (فالتقدير المعرفي يحدد شدة الانفعال ونوعه) .

مثال ٢

إذا رأيت رجل يمسك سكين متجهة إليك فإنك سوف تخاف ؛ لكنك إذا علمت أن هذا الرجل جزار يذبح خروف فإن خوفك سيقل .

٣- الجانب التعبيري (التعبيرات الانفعالية):

- التعبيرات الانفعالية خاصة بتعبيرات الوجه والسلوك الظاهر ؛ **تخدم عملية التخاطب** المسئولة عن إرسال واستقبال إشارات ورموز .
- وهذا **التخاطب يخدم عملية التفاعل الاجتماعي** بين الأفراد .
- مثال : شخص يبدو عليه انفعال الغضب نحذر منه ونبتعد عنه / النظر الابن الى اب سعيد يطلب منه ما نريد .

كيفية تقدير وتمييز الانفعالات

يمكن تمييز وتقدير الانفعالات وفقاً لعدد من الابعاد وهي :

- 1- الطابع الوجداني: الذي يتراوح بين السرور والكدر والاحزن .
- 2- الشدة أو الحدة: تختلف درجة الانفعال منخفضة متوسطة أو شديدة .
- 3- المدة أو الاستمرار : من حيث الفترة الزمنية (الانفعال قصير او طويل) .
- 4- البساطة أو التعقيد : قد يكون الانفعال بسيطة أو معقدة ومتداخل يصعب الفصل بينها .

تأثير الانفعالات علي التوافق النفسي والاجتماعي

- تلعب الانفعالات دوراً هاماً في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد .
- الانفعالات السارة تساعدنا على مواصلة العمل والجهد والتوافق النفسي والاجتماعي .
- والانفعالات المكدره (الحزينة) تجعلنا نتجنب المواقف المؤدية إليها ، حتي لا نشعر بالاحزن مرة اخرى .

الخبرة الانفعالية والاداء التكيفي والمعرفي

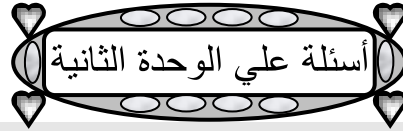
- 1- إذا كان الانفعال منخفضاً فإن الاداء العقلي والإبداعى يكون ضعيف حيث يقل الاهتمام والتركيز .



- 2 - ومع وجود انفعال متوسط يكون الأداء العقلي والإبداعي مرتفع.
- 3 - إذا كان الانفعال مرتفعاً فإن الأداء العقلي والإبداعي يكون ضعيفاً حيث التوتر وتشتت الانتباه

❖ الانفعال وتأثيره النفسي والجسمي على الفرد

- أن استمرار الانفعالات الشديدة تؤدي إلى إنهك طاقة الفرد وتؤدي إلى أمراض نفسية وجسمية مثل (الصراع الدائم مع صاحب عمل أو رئيس - أو القلق علي شخص نحبه).
- و نجد أن الأفراد الأسوياء (اتزان انفعالي) يتميزون بمقدار تحكمهم في إنفعالاتهم وعدم التماذي فيها . (لذلك يتميزون بصحة جسمية ونفسية جيدة) .



س1- حدد المقصود بكلّ من :

- 1 - الحاجة.
- 2 - الدافع.
- 3 - الانفعال.
- 4 - دافع العطش.
- 5 - دافع الجوع.
- 6 - دافع الجنس.
- 7 - دافع الأمومة.
- 8 - دافع الفضول (حب الاستطلاع).
- 9 - دافع الاستقلال (الاعتماد على النفس / الكفاءة الشخصية).
- 10 - دافع الانجاز.
- 11 - دافع الانتماء.
- 12 - الدوافع الفسيولوجية الخاصة.
- 13 - الدوافع الفسيولوجية (ذات الطابع الاجتماعي).
- 14 - الدوافع النفسية الإجتماعية.
- 15 - الجانب الفسيولوجي للإنفعال.
- 16 - الجانب (التقديري / المعرفي / الإدراكي) للإنفعال.
- 17 - السلوك الظاهر (الجانب التعبيري) للإنفعال.

س2) مز مستعيناً بأمثلة :

- 1) الحاجة - الدافع - الأنفعال.
- 2) الدوافع الفسيولوجية - الدوافع النفسية الإجتماعية.
- 3) الدوافع الفسيولوجية الخاصة - الدوافع الفسيولوجية ذات الطابع الاجتماعي.
- 4) الحاجات الداخلية (فسيولوجية) - الحاجات الإجتماعية (الخارجية).
- 5) دافع الجوع - دافع العطش.
- 6) دافع الجنس - دافع الأمومة.
- 7) دافع الاستقلال - دافع الاعتماد على النفس.
- 8) دافع الإنجاز - دافع الانتماء.
- 9) الجانب التقديري للإنفعال - الجانب التعبيري للإنفعال.

س3) علل صحة أو خطأ العبارات الآتية . (س) هل تؤيد ذلك . اذكر مبرراتك ؟

- 1) السلوك الجنسي يتشكل وفقاً للمعايير الاجتماعية.
- 2) هناك دوافع فسيولوجية ذات طابع اجتماعي.
- 3) الدوافع الفسيولوجية تعمل علي القضاء علي حياة الفرد.
- 4) تلعب التنشئة الاجتماعية دوراً هاماً في تنمية دافعي الانجاز.
- 5) تلعب التنشئة الاجتماعية دوراً هاماً في تنمية دافعي الفضول والاعتماد علي الذات.
- 6) دافع الانجاز من الدوافع الفسيولوجية.
- 7) إشباع دافع الجوع يؤدي إلي عدم تحقيق توازن البيئة الداخلية للفرد.
- 8) دافع الأمومة له أساس بيولوجي فقط .
- 9) دافع الجنس له أساس بيولوجي فقط .





- (10) يشترك الإنسان مع الحيوان في الدوافع النفسية الاجتماعية .
- (11) يمكن للإنسان الاستغناء عن الدوافع الفسيولوجية.
- (12) يختلف الأفراد في ترتيبهم لأولويات دوافعهم.
- (13) يعد الانجاز من سمات المجتمعات المتقدمة.
- (14) هناك علاقة قوية بين الدوافع والانفعالات.
- (15) إن استمرار الانفعالات مدة طويلة لدى الكائن الحي يسبب له أضرار بالغة.
- (16) التعبيرات الانفعالية خاصة تعبيرات الوجه تخدم عملية التفاعل الاجتماعي لدى الأفراد.
- (17) يمكن قياس وتقدير الانفعالات وفقاً لعدد من الأبعاد.
- (18) الانفعال حالة وجدانية تؤثر في وظائف الفرد الفسيولوجية فقط.
- (19) للانفعال جوانب أساسية يمكن تحديدها.
- (20) يسهم تقديرنا للموقف في تشكيل الخبرة الانفعالية للفرد .
- (21) المنبه الخارجي لا يخلق الدافع.
- (22) تعتمد الدوافع على الانفعالات
- (23) هناك فرق بين الدافع والحاجة
- (24) العلاقة بين درجة الاستثارة الانفعالية والأداء العقلي الابداعي علاقة منعدمة .
- (25) يطرأ على الإنسان الكثير من التغيرات الفسيولوجية أثناء الانفعالات الشديدة.
- (26) الأفراد الأسوياء لا يتحكمون في انفعالاتهم.
- (27) تنعدم العلاقة بين الانفعالات والدوافع
- (28) الحاجة للماء من الحاجات الفسيولوجية الجماعية.
- (29) يندفع الكائن الحي من الخارج.
- (30) ينفل الكائن الحي من الداخل.
- (31) استمرار الانفعالات لفترة تؤدي إلى أضرار بالغة للكائن الحي.
- (32) الدافع مرادف للحاجة
- (33) تنعدم الصلة بين دافع الجنس والثقافة الدينية في المجتمع.
- (34) دافع الجوع والعطش من الدوافع المكتسبة من البيئة.
- (35) العقاب وتحقير قدرات الطفل تزيد الدوافع الاجتماعية.
- (36) يصل الأداء العقلي لأعلى مستوى مع وجود انفعال عالي.
- (37) يوجد فرق بين الاستجابة الجنسية عند الإنسان والحيوان.
- (38) الانفعال لا يؤثر في عملية التوافق البيئي الاجتماعي للفرد.
- (39) كل الحاجات فطرية.
- (40) يقتصر دافع الفضول على الإنسان .
- (41) الحرمان من إشباع الدوافع يصحبه انفعال سار.
- (42) يخضع ترتيب أولويات الدوافع لمؤثرات عديدة.
- (43) الاستجابة الفسيولوجية وحدها تكفي لدراسة الانفعال .
- (44) للانفعال تأثير على الكيان النفسي والعضوي للفرد .
- (45) التنشئة الاجتماعية سلاح ذو حدين على الدوافع الاجتماعية .
- (46) يتوقف السلوك الجنسي على الهرمونات الجنسية .
- (47) الاستجابة الفسيولوجية هي المسؤولة عن الانفعال وشدته.
- (48) بعض الأمهات تهمل أبنائهن رغم فطرية دافع الأمومة .
- (49) دافع الجنس بيولوجي ذات طابع جماعي .
- (50) عدم إرضاء الفرد لحاجته تؤدي إلى حدوث خلل وعدم توازن في سلوكياته.
- (51) يعد دافع الانتماء من أهم علامات الحياة الاجتماعية السوية .
- (52) يتناول الصائم غالباً للمشروبات عقب سماع مدفع الإفطار في اليوم الحار .
- (53) تختلف أولويات الدوافع من شخص لآخر.
- (54) يوجد علاقة وتميز بين الدوافع والانفعالات.
- (55) المنبه الخارجي يخلق الدافع.



(56) تعتمد الدوافع على الانفعالات.

(57) تقدرنا للموقف يسهم في تشكيل انفعالاتنا.

(58) توجد علاقة بين الحاجة والدافع.

س(4) ماذا يحدث لو: س- ما النتائج المترتبة علي : س- استنتج اثر المواقف الاتية :

- (1) مر الفرد بانفعالات سارة .
- (2) مر الفرد بانفعالات مكدره.
- (3) مر الفرد بخبرة انفعالية سارة شديدة.
- (4) مر الفرد بخبرة انفعالية مكدره شديدة.
- (5) مر الفرد بانفعالات سارة شديدة مستمرة.
- (6) مر الفرد بانفعالات مكدره شديدة مستمرة.
- (7) لم (يعرف) الفرد أو يدرك الموقف قبيل الانفعال .
- (8) لم يبرز الفرد تعبيرات وجهة الانفعالية للآخرين.
- (9) كل حاجات الإنسان داخلية (فطرية) فسيولوجية.
- (10) لم يتشكل دافع الجنس بالثقافة الاجتماعية للمجتمع.
- (11) عملت الاسرة على كف الاستكشاف عند الاطفال.
- (12) جعلت الاسرة ابنائها تعتمد عليها في كل شئ.
- (13) قللت الاسرة من قدرات ابنائها.
- (14) يقيم الفرد علاقات اجتماعية مع الآخرين.
- (15) لم يوجد لدى الإنسان أي حاجة.
- (16) يقبل الفرد للطعام احياناً واخري لا يقبل عليه.
- (17) لم تتدخل عدة اسباب في ترتيب دوافع الإنسان.
- (18) الجانب الفسيولوجي للانفعال له عدة مظاهر.
- (19) هناك مقاييس لتقدير وتميز الانفعالات.
- (20) الانفعالات لم تؤثر على التوافق النفسي والاجتماعي للفرد .
- (21) الأداء العقلي للأفراد يختلف حسب درجة انفعالاتهم .
- (22) أهمية الجانب التعبيري للانفعال.
- (23) الانفعال يؤثر على التوافق البيني للفرد.
- (24) يتأثر الأداء العقلي بشدة الانفعال.
- (25) ترتبط الدوافع الفسيولوجية ذات طابع اجتماعي بالمجتمع .
- (26) دافع الانتماء من علامات الحياة السوية.
- (27) دافع الجوع والعطش ليست من الدوافع المكتسبة من البيئة.
- (28) لو لم يهرب الشخص عند رؤية سيارة مسرعة تجاهه .
- (29) زيادة سرعة التنفس مع اتساع حدقة العين ونقصان اللعب.
- (30) بعض الأفراد يتميزون بانهاك طاقتة وبصحة نفسية غير جيدة.
- (31) المجتمعات الحديثة تولى الأم عناية خاصة.

س(5) اذكر الدافع المحرك (المناسب) للمواقف والسلوكيات الآتية:

- (1) رغبة الشباب في الزواج
- (2) حب الأم لابنائها
- (3) رغبة الطلاب في الحصول على مجموع عالي
- (4) حب الأطفال لمعرفة الأشياء
- (5) تناول الناس المشروبات بكثرة في فصل الصيف
- (6) تناول الطعام ثلاث مرات يومياً عند الإنسان العادي
- (7) تناول الطفل الطعام والشراب بمفرده
- (8) ميل الشخص إلى وجود أصدقاء مقربين بجواره
- (9) محاولة الرضيع تلمس الأشياء والامساك بها وهزها
- (10) قيام الرجل بالبحث عن شريكة حياته
- (11) تعاون أبناء الحي الواحد لنظافة الحي وتجميله.
- (12) محاولة الطفل في الاستقلال في تناول طعامه بنفسه ونظافة بدنه



اسئلة للمتميزين والمتفوقين

س(1) علل صحة او خطأ العبارات الاتية :

1. انفعالتنا كلها منبهات داخلية .
2. تستثار انفعالاتنا من منبهات داخلية .
3. عاقبة السلوك والتفكير يؤدي دائماً الى الغضب
4. يشترك الانسان مع الحيوان في الاساس البيولوجي لدافع الجنس والامومة
5. الزواج ورعاية الابناء دليل علي اجتماعية دافع الجنس .
6. للمحركات الداخلية لدي الكائن الحي وظيفة .
7. تترتب الدوافع الانسانية وفقاً لأولويات ترتيب الحاجات
8. دافع الماء من الدوافع الفسيولوجية الخاصة للانسان.
9. دافع الانتماء ظهر بسبب حاجة الانسان الي غيره.
10. المجتمعات هي التي تشكل طرق واساليب اشباع الدافع الجنسي .
11. رغم الاساس البيولوجي للدافع الجنسي الا انه يتشكل وفق هر مونات الجسم .
12. التطرف الانفعالي يعوق مواصلة الجهد .
13. يمكن تمييز الانفعال زمنياً .
14. روية الجائع للطعام تخلق له دافع الجوع .
15. هناك محددات بيولوجية للسلوك الجنسي .
16. للأفراد الذين يتميزون بالصحة الجيدة سمات انفعالية.
17. يكون ترتيب الدوافع واحدة عند كل الأفراد.
18. للدوافع النفسية والاجتماعية أسس بيولوجية واضح.
19. الجوانب الاساسية للانفعال متناقضة.
20. لا أثر للوجدان على تقدير الانفعال .
21. يرتبط الانفعال بالصحة النفسية.
22. من الصعب ترتيب أولويات الدوافع عن الفرد.

س(2) اجب عن الاتي :

1. دافع الجوع رغم انه فطري الا ان قد يكون للتنشئة الاجتماعية لها دور فيه (بين بمثال)
2. ما النتائج المترتبة علي افتقاد الكائن (شيء ما) ؟
3. دافع الجنس دوافع فسيولوجي - هل تؤيد . اذكر مبرراتك
4. وضح الأهمية التطبيقية للتقدير المعرفي للخبرة الانفعالية ؟
5. علل : عدم الغضب لسلوك أمامك يدعوا للغضب؟
6. قد تكون الحاجة دافع في نفس الوقت (هل تؤيد ذلك . برر وجهة نظرك)
7. التطرف الانفعالي يصاحبه اداء عقلي مرتفع (الي اي مدي تتفق مع هذه العبارة)
8. كل الشعوب تتفق في التعبير عن الانفعال (هل توافق علي ذلك . برر وجهة نظرك)
9. عدم الغضب عند معرفة السبب في قيام شخص بسلوك شاذ أمامك . (فسر).
10. صنف دوافع السلوك الإنساني .
11. صمم شكلاً نبرز من خلاله العلاقة بين الحاجة والدافع .
12. أكمل العبارات التالية:
- (أ) دافع العطش يتولد عن.....
- (ب) دافع الجوع يتولد عن.....
- (ج) تصنف الدوافع إلى،.....
- (د) يترتب على عدم إشباع الدوافع الفسيولوجية الخاصة.....،.....
13. ماذا تقترح لتنمية كل من دافعي:
- (أ) الفضول أو حب الاستطلاع لدى الطفل
- (ب) الاعتماد على النفس لدى الطفل
14. طبق ما درست في فهم الدوافع التالية:
- (أ) حصول الدكتور محمد البرادعي على جائزة نوبل للسلام
- (ب) تشجيع الدولة للطلاب الموهوبين





(ج) تناول الصائم للمشروبات عقب سماعه مدفع الإفطار

15. عقب برأيك على الاسرة التي تعاقب طفلها كلما أراد أن يتعرف على خصائص شئ ما أمامه؟
16. لو كنت مسئول عن إحدى المؤسسات الإنتاجية. فماذا تفعل لتنمية دافع الانجاز لدى العاملين بالمؤسسة؟
17. من الدوافع الإجتماعية التي تؤثر في ترتيب الدوافع مقابل ، مقابل (اكمل)
18. كيف تحكم على الأم التي لا تربي أبنائها جيداً؟
19. تتفق جميع الثقافات في التعبير على الانفعال
20. برهن على أن المستوى الأمثل من الاستثارة الانفعالية يختلف وفقاً لنوع الأداء.
21. الانفعال قد يكون ضار أو مفيد. (حلل هذه العبارة)
22. للانفعال تأثير على الكيان الشخصي والاجتماعي؟ (وضح)
23. للانفعال أبعاد نفسية وعضوية؟ (بين ذلك)
24. التنشئة الإجتماعية كالوجهان لعملة واحدة على الدوافع الإجتماعية؟ (حلل هذه العبارة)





رؤي علم النفس

الباب الثالث

العمليات المعرفية

الموضوع الاول : الاحساس

الموضوع الثاني : الانتباه

الموضوع الثالث : الإدراك

الموضوع الرابع : التعلم

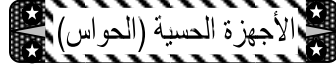
الموضوع الخامس : الذاكرة



الاحساس

❖ الإحساس :

هو أبسط العمليات المعرفية . يهتم باكتشاف المثيرات أو المنبهات والتمييز بينها، هو الخطوة الأولى لجميع العمليات المعرفية الأكثر تعقيداً كالانتباه والإدراك. (إذاً الإحساس ليس بسيط بل معقد ايضاً)



الأجهزة الحسية :

- تتسم الكائنات الحية بأنها مزودة بأجهزة حسية وهي الحواس (هي اجهزة لجمع المعلومات حول البيئة المحيطة).
- يشاع أن حواس الإنسان 5 فقط ، وهذا خطأ لأن البحث العلمي الحديث يؤكد ان حواس الانسان اكثر من خمسة (وهي احدي عشر حاسة)

وهي لاتشمل خمس حواس فقط بل 11 حاسة هم:

- a. سمع 2- بصر 3- شم 4- تذوق
اما حاسة اللمس هي مكونة من خمس أنظمة حسية وهي :
5- تلامس 6- ضغط 7- ألم 8- حراره 9- بروده .

مع حاستان جسميتان هما:

10- الإحساس بالحركة: والذي يفيد في معرفة وضع الجسم أثناء الحركة

*مثال: ذلك يشعر الإنسان بحركة ثنى يديه وهو مغمض العينين.

11- الإحساس بالتوازن : والذي يفيد في معرفة اتجاه الجسم عند الميل أو الدوران أو التأرجح وغير ذلك من الحركات التي تؤدي إلى تغير وضع الرأس والجسم بالنسبة إلى الأرض .

*مثال : ما يصاحب الفرد من شعور بفقدان التوازن أو الدوران أو الغثيان. اثناء ركوب الطائرة او الباخرة

* ملحوظة: الحاسة السادسة (كالاستشفاف والتخاطر) لاتعتبر من ضمن الحواس لأنها ليست شائعة وليست موجودة عند جميع الأفراد .

مكونات عملية الإحساس

(لكي تتم عملية الإحساس بأي مثير (منبه) لابد حدوث أربع مكونات او أربع خطوات وبهذا الترتيب) :

- 1- التنبيه والاستثارة .
- 2- الاستقبال .
- 3- تحويل الطاقة .
- 4- التسجيل .



1) التنبيه أو الاستثارة هو الخطوة الأولى في عملية الإحساس - وبدونه لا يمكن أن تتم علي الإطلاق .

2) تختلف دراسة عالم النفس للإحساس عن دراسة عالم الفسيولوجي (عالم وظائف الاعضاء)

- فاهتمام عالم الفسيولوجي ينصب علي نشاط العضو الحاس - أما عالم النفس فيهتم بطبيعة الإحساس ذاته.

* لذلك يقوم عالم النفس بدراسته للإحساس علي أساس معرفة خصائص الإحساس وهي :-

أ- شدة الإحساس ودرجته .

ب- نوع الإحساس .



• تختلف درجة أحساسنا بالمثير تبعاً لشدة المثير فكلما كان الصوت ذا رنة عالية زادت شدة أحساسنا به.

• ليس جميع المثيرات تستدعي منا إحساساً - فنحن لا نحس بلمس ذرات الغبار التي تقع علي جلدنا.

1 - العتبة المطلقة: هي الحد الأدنى من شدة المثير التي تستدعي إحساس ملحوظ (وإذا لم تصل شدة المثير للعتبة المطلقة) لا يحدث إحساس.

*مثال : طبيب الأذن عندما يريد معرفة قوة السمع عند المريض فيحدث صوت ضعيف للغاية بجوار أذنه ثم يحاول زيادة هذا الصوت

ليصل الي الحد الأدنى للسمع فتكون هذه الدرجة هي العتبة المطلقة.

2 - العتبة القصوى: هي الحد الأقصى من شدة المثير للإحساس به (وهي افتراضية - تقريبية).

* وليس لدينا معلومات كثيرة عن العتبات القصوي علل ؟ لان:

1- الوصول إليها مؤلماً .

2- وتسبب أذى أو تلف لعضو الحس .

* مثال : لذلك ينصح علماء الفلك بارتداء نظارة سوداء أثناء الكسوف ، وعدم النظر لقرص الشمس مباشرة .

ملحوظة هامة

لكي يكون المنبه قادراً علي استئثاره عضو الحس - لابد أن يتجاوز العتبة المطلقة - ويقل عن العتبة القصوى .

3- العتبة الفارقة او الحساسية للاختلاف، (عتبة التميز النسبي) وهي ان يميز الفرد الفرق في الشدة بين المثيرات .

مثال

- وقد توصل العالم [فيبر] في تجربته الي اذا كنت جالساً في غرفة مضاء بها 50 شمعة وانطفأت شمعة او اثنين فلن تشعر بفرق الاضاءة في هذه الغرفة ، أما انطفاء 5 شمعات او زيادة 5 شمعة فيجعلك ذلك تشعر بفرق الاضاءة .
- اذا نشعر بفرق الاضاءة في غرفة بها خمسين شمعة بعد زيادة خمس شمعات او نقصان خمس شمعات اي بمقدار العشر .
- وكذلك حجرة بها مائة شمعة لا نشعر بالفرق الا بعد زيادة او نقصان عشر شمعات اي بمقدار العشر .
- أذن العتبة الفارقة لحاسة البصر قيمتها ثابتة وهي بقدر العشر . $\frac{1}{10}$

ب- نوع الإحساس

- بعض الأصوات تكون حادة وبعضها يكون غليظاً
- مثل أوتار العود او (الجيتار) الوتر القصير يصدر صوت حاد والوتر الطويل يصدر صوت غليظ
- وعندما يقوم عازف الجيتار بتغيير اصابعه علي الاوتر يتغير معها نوع الصوت .
- لذلك نفرق بين شدة الإحساس [صوت مرتفع أو منخفض]
- بينما نوع الإحساس [صوت حاد أو غليظ] .

٢- الاستقبال

- 1 - لكل حاسة من الحواس عضو استقبال (اكتشاف) خاص بها.
- 2 - عضو الاستقبال هو عبارة عن مجموعة من الخلايا العصبية مثال : شبكية العين (تقع في اخر مقلة العين) وهي المسنولة عن اكتشاف واستقبال الضوء في صورة موجات كهرومغناطيسية، وهي نوع من الطاقة الفيزيائية.
- 3 - معظم المستقبلات الحسية في أعضاء الحس المختلفة تقع في أماكن نائية (بعيدة) داخل الجسم ويحيط بها انسجة وعظم وشعر حتى لا تتعرض للتلف أو الإيذاء السريع - ماعدا- حاسة اللمس - تكون قريبة من سطح الجلد.

٣- تحويل الطاقة

- 1 - بعد اكتشاف المثير واستقباله يقوم عضو الاستقبال بتحويله من نوع من الطاقة إلي نوع آخر.
- 2 - أي يتم تحويل المثير من طاقة (كهرومغناطيسية أو ميكانيكية) إلي (طاقة كهربائية وكيميائية)
- 3 - **مثال** شبكية العين تحول المثير من طاقة كهرومغناطيسية الي طاقة كهربائية وكيميائية ، وهي لغة الجهاز العصبي حتى يمكن للمخ أن يتعامل معها من خلال العصب الحسي المتخصص. (عصب بصري / عصب سمعي)
- 4 - **ملحوظة** عضو الاستقبال له دورين (دور مزدوج) في عملية الاحساس (استقبال المثير - وتحويله الي طاقة اخري ليصل للمخ)

٤- التسجيل

1. عندما تنتقل الإشارات الكهربائية والكيميائية الى المخ فإنها تؤدي الى تنشيط جزء خاص بالحاسة داخل المخ ليتولى تسجيل هذه الإشارات . ولكل حاسة لها منطقة معينة في المخ لاستقبال الاشارات .
2. وعندما تتم عملية التسجيل تتم بذلك عملية الإحساس ثم بعد ذلك تتم العمليات المعرفية الاكثر تعقيداً بعد الاحساس مثل الانتباه والادراك

الموضوع الثاني الانتباه

تعريف الانتباه بمثال

- الانتباه هو العملية المعرفية التي يتم من خلالها - إنتقاء - مثير او اكثر من عدة مثيرات (أشبه ما يكون بالفلتر أو (المصفاة)).
- **مثال:** قد تستمع الى حديث شخص بجوارك رغم أنك في مكان مزدحم بالناس . ومحيط بالأصوات الكثيرة وروائح وانوار مختلفة ؛ تكون أنت بذلك في حالة انتباه.

خصائص الانتباه

- 1 - الانتباه عملية انتقائية للمثيرات : الاهتمام بمثير واحد معين اوكثر دون بباقي المثيرات ويقوم الانتباه بمهمة المصفاة أو الفلتر بالنسبة لهذه المثيرات .
- 2 - الانتباه عملية إدراكية مبكرة : لأنه يلى الإحساس ويسبق الإدراك .
- 3 - مدى الانتباه :
- هو مقدار ما يمكن أن ينتبه إليه المرء في المرة الواحدة من مثيرات"
- حيث قام أحد الباحثون بتجربة بسيطة في القرن 19م حيث ألقي حفنة (بعض) حبات الفول علي صينية - وحاول أن يحدد عدد حبات الفول التي يمكن للعين أن تستوعبها برقعة واحدة - فوجد أنه حيث يزيد عدد الحبات عن (8) حبات يزداد أخطاء تقديرها.
- تحسنت هذه التجربة وأجريت باستخدام جهاز العارض السريع (التاكستوسكوب) وهو جهاز يعرض المثيرات البصرية لفترة وجيزة - وتبين أن مدى الانتباه يدور حول قانون الرقم السحري (7 ± 2).
- أي أن مدى الانتباه يكون ادق عندما يدور حول الرقم (7) بزيادة أو بنقص وحدتين - أي بين رقمي (5، 9). وإذا زادت المثيرات عن 9 مثيرات يكون مدي الانتباه في المرة الواحدة غير دقيق .

بعض صور الانتباه

❖ صور الانتباه هي : (تشتت الانتباه - توزيع الانتباه - تركيز الانتباه)

1- تشتت الانتباه

- عندما يكون الفرد مشغول ومندمج في عمل معين (كالذاكرة مثلاً) - ويتعرض لمثير دخيل - كالضوضاء المفاجئة (كصوت عالي) - التي تحاول جذب الانتباه والتركيز عليها، وإبعاده عن العمل الأصلي (الذاكرة) - وهذا ما يسمى تشتت الانتباه فهناك احتمالين :
1. إما التوقف عن المذاكرة والانتباه إلى المثير الدخيل.
 2. وإما الاستمرار في المذاكرة وعدم الاهتمام بالمثير الدخيل (الضوضاء).

تأثير الضوضاء كعامل مشتت للانتباه

- ❖ الضوضاء ليست عامل مشتت للانتباه في جميع الاحوال (قد يكون هناك ضوضاء ويحدث لك تشتت وقد يكون هناك ضوضاء ولا يحدث لك تشتت .

يتوقف تأثير الضوضاء كعامل مشتت للانتباه على عدة عوامل وهي :

- 1 - نوع الضوضاء : فالضوضاء المتواصلة (المتصلة) أقل تأثيراً في تشتت الانتباه من الضوضاء المتقطعة (غير متصلة) .
- 2 - نوع العمل : فاعمال العقلية أكثر قابلية للتأثير بالضوضاء من الأعمال الروتينية البسيطة ؛
- **مثال:** يصعب الطالب حل المسائل الرياضية في الضوضاء (لانها تتطلب تركيز عقلي) ولكن يمكن للسيدة عمل تريكو (لانه عمل روتيني) .
- 3 - إدراك الفرد للضوضاء : فإذا كان الشخص يدرك ان الضوضاء شئ ضروري لابد منه ، ولا يتم العمل بدون فإنها لا تشتت الانتباه .
- **مثال:** [ضوضاء آلات المصانع لا تشتت العمال لان هذا الصوت شئ أساسي لابد منه]

4 - دوافع الفرد للعمل : [يستطيع المرء أن ينتج (يعمل) في الضوضاء مثلما ينتج (يعمل) في الهدوء] بشرط أن تكون دوافعه للعمل قوية ، ويبدل جهداً أكثر للتغلب على الضوضاء ، وقد يؤدي ذلك الى التعب والتوتر ، كما يؤدي الى زيادة الأخطاء في العمل

2- توزيع الانتباه

** يمكن القيام بعمليتين في وقت واحد أو توزيع الانتباه في بعض الأحوال وليس دائماً
* يمكن توزيع الانتباه في الأحوال الآتية :

أ- إذا كان المثيرين مألوفين ومتوقعين:

➔ مثال : (الشخص الذي يقود سيارته ويسمع أغنية من الراديو).

ب-إذا كان المثيرين يرتبطان معاً ويتطلبان أداء متكامل:

➔ كاتب الآلة الكاتبة (الكمبيوتر) الماهر الذي يكتب على لوحة المفاتيح – ويقراء النص الذي يكتبه.

ج- إذا كان المثيرين إحداهما يتطلب استجابة أوتوماتيكية :

➔ مثل الشخص الذي يقود سيارته – ويتحدث إلى شخص آخر يجلس بجواره.

د- الانتباه لمثيرين ينتقل من أحدهما إلى الآخر.

➔ مثل الشخص الذي يتحدث إلى أكثر من فرد في نفس الوقت.

ملحوظة

إما إذا كانت المثيرات (غير مألوفة أو معقدة أو جديدة) فإنه من الصعب أن يقوم الفرد بالانتباه إليها في نفس الوقت فإنه إما يركز على أحدهما ويترك الآخر أو ينتبه إلى كل منهما نصف انتباهه .

3- تركيز الانتباه:-

يقصد بتركيز الانتباه

عندما يتعرض الفرد إلى مثيرين – وينتبه إلى إحداهما دون الآخر ، فهذا يسمى تركيز الانتباه ، فقد نلاحظ شيئاً ولا نلاحظ آخر رغم تواجدهما أمام عضو الحس . وهناك عوامل تؤدي إلى تركيز الانتباه

- | | |
|---------------------------------|--|
| (أ) عوامل خاصة بالمثير (خارجية) | (ب) عوامل خاصة بالشخص (داخلية) |
| مثل: (لونه، حجمه، شدته، حركته) | مثل: (درجة الألفة بين الشخص والمثير، والدوافع والميول) |

وسوف نتناول هذه العوامل بالتفصيل.

أ- العوامل الموضوعية (الخارجية) الخاصة بالمثير

- 1 - طبيعة المثير : فصورة الإنسان أكثر جذباً للانتباه من صورة الجماد او كلام الاغاني أكثر جذباً من الكلام العادي .
- 2 - تغير المثير : فالمثير المتغير أكثر جذباً للانتباه من المثير الذي يسير على وتيرة واحدة، لذلك ننصح المحاضر ان يغير نبرة صوته لتركيته الانتباه لمن يسمعه .
- 3 - موضع المثير : فاعلانات الصفحتان الأولى والأخيرة في الجرنال أكثر جذباً للانتباه من الاعلانات الداخلية للجرنال .
- 4 - حركة المثير : فالمثير المتحرك أكثر لفتاً للانتباه من المثير الثابت لذلك يتم جذب انتباه الاطفال بالرسوم المتحركة .
- 5 - شدة المثير : فالمثير القوي (الشديد) يلفت الانتباه عن المثير الضعيف بشرط ألا تصل شدة المثير الى العتبة القصوى.

ب- العوامل الداخلية (الذاتية) الخاصة بالشخص

- 1 - الدوافع : تلعب الدوافع والميول والاهتمامات مثل : العروسه المقبلة علي الزواج تهتم بمحلات ملابس الزفاف العرائس.
- 2 - التأهب (التوقع) : حين يتوقع الشخص وصول أحد أصدقائه فيكون أكثر انتباهاً للخطوات علي السلم لانه ينتظرة .
- 3 - التعود : عندما تتغير المثيرات عن الشكل الطبيعي او المألوف لها فنكون أكثر انتباهاً لها . لاننا ليس متعودين عليها بهذا الشكل
مثال : العربي يستمع أثناء حوار في أحد الأفلام الأجنبية الى جملة عربية فتشد انتباه أكثر .
- 4 - الراحة والتعب : يكون الشخص أكثر انتباهاً إذا نال قسطاً من الراحة ، أما حين يتعرض للتعب فيكون أقل انتباهاً للأشياء.

وقد أفادت نتائج البحث حول هذا الموضوع في كثير من المجالات التطبيقية في الحياة ، ومن ذلك ميادين الإعلانات ، هندسة الطر ق ، إعداد الإشارات التحذيرية وعلامات المرور ، الصحافة ، التدريس ... وغيرها. (ملحوظة : استفادنا من العوامل الخارجية والداخلية)

الموضوع الثالث

الإدراك

- * **الاحساس:** يهتم بالمشيرات في صورتها الخام .
- * **الانتباه:** يهتم بانتقاء المثير من عدة مشيرات .

الإدراك

الإدراك: هو العلمية التي تقوم بتأويل (تفسير) المثيرات وخلع (إعطاء) معنى لها .
مثل: ادراك إشارة المرور الحمراء في المرور تعني الوقوف .

قوانين الإدراك

أولاً: القانون الأساسي للإدراك [الكل أكبر من مجموع أجزائه]:

يرجع الفضل إلى مدرسة الجشطت الألمانية في الاهتمام بدراسة قوانين الإدراك

* القانون الأساسي للإدراك (الكل أكبر من مجموع أجزائه) .

* مثال حين تقرأ كلمتي [باب] [أب] لكل منهما لها معنى مختلف رغم انهما مؤلفتان من نفس الحروف لأنك لا تتركهما كحروف منفصلة وإنما كوححدات كلية .

ثانياً : قانون الشكل والأرضية :

* في الإدراك يوجد [الشكل] المثير الأكثر بروزاً و [الأرضية] المثير الأقل بروزاً

* مثال : فالكلمات السوداء على هذه الصفحة هي (الشكل) والصفحة البيضاء (الأرضية) .

* (س- متي يحدث غموض إدراكي ؟ ج - عندما يتساوى الشكل مع الأرضية) . إذا تساوى (تشابه) الشكل والأرضية في البروز يحدث ظاهرة تسمى [الغموض الإدراكي] . مثل : الجراداة الخضراء على الشجر الأخضر .

ثالثاً : ثبات الإدراك :

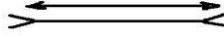
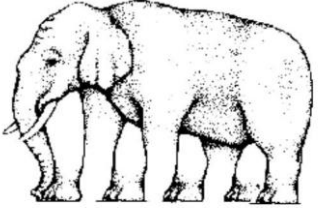
- نحن ندرك الأشياء من حولنا كأنها ثابتة في حجمها وشكلها ولونها رغم أنها دائمة التغير عن عضو الحس
- مثال 1 : يظل لون غلاف الكتاب ثابتاً على الرغم من اختلاف درجات الضوء .
- مثال 2 : رؤية راكب الطائرة العمارات الشاهقة صغيرة ولكنه يدرك ان حجمها اكبر من ذلك .
- مثال 3 : رؤية الكوكب (القمر) في حجم الدينار ولكن نحن ندرك انه كبير .

رابعاً: قوانين التجميع:- مثل (الاغلاق - السياق - التسلسل - التشابه - الترابط - الانتظام الخ)

| قانون السياق | قانون الإغلاق |
|--|---|
| يميل الإنسان إلى إدراك معني المثير وفقاً للمثيرات الأخرى التي تسبقه أو تلحقه أو تصاحبه. وهذه المثيرات المحيطة تسمى السياق ، وتلعب العوامل الذاتية مثل الدافعية والخبرات السابقة تأثير علي قانون السياق . | يميل الإنسان إلى إدراك المثيرات الناقصة - علي أنها كاملة - وذلك بعد سد الفجوات والثغرات التي بها بحيث يصبح لها معني ودلالة. |
| مثال: الكلمة الخطأ في الكتاب المطبوع. | مثال 1: هذا الشكل الناقص ندرکه مستطيل رغم انه ناقص . |
| وفي هذا الشكل إذا قرأت ضمن العمود | مثال 2: رؤية هذا الشكل على أنه مثلث كامل رغم انه غير كامل . |
| سندرك الرقم (13) وإذا قرأت ضمن | |
| السطر سندرك الحرف (B) | |

بعض الخبرات الإدراكية الغير عادية

بعض الخبرات الإدراكية غير العادية :- (خداع ادراكي - هلاوس)

| ب- الهلاوس | أ- الخداع الإدراكي |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • هي اضطرابات سلوكية. • باعتبارها لا تنتمي إلى عالم الواقع . • هذه الهلاوس قد تكون (سمعية أو بصرية) أو غيرها. • ومن أمثلتها:- أ- هلاوس الذهان (المرض العقلي). ب- هلاوس مدمنو المخدرات. ج- هلاوس المرض الجسمي مثل (الحمي الشديدة). د- هلاوس الحرمان الحسي (مثل البقاء في كهف مظلم لفترة طويلة). ملحوظة: بعض الهلاوس لا تدل على الخطر - وعادة ما تزول بزوال المرض أو السبب أو ظروف الحرمان . | <ul style="list-style-type: none"> • هو سوء تأويل للمثيرات وهو إدراك حسي خاطئ . • باعتبارها تنتمي إلى عالم الواقع . • والخداع الإدراكي ظاهرة طبيعية يتعرض لها معظم الناس ، • والخداع الإدراكي يرجع إلى نوعين من العوامل : (أ) عوامل طبيعية: مثل ظاهرة السراب - الانكسار (مثل وضع المعلقة في الماء فنرى أنها مكسورة) ، وخداع (م ولر- لاير) الذي يوضحه الشكل التالي :- (خداع الطول أو المسافة)  <ul style="list-style-type: none"> • ويحيي البعض أن الخط الأسفل أطول ولكن الخطان متساويان وحدث خداع بسبب الاسهم ويمكن الاستفادة من هذا الخداع في الديكور. ب- عوامل ذاتية بالشخص: مثل التوقع أو التأهب فإذا كنت تبحث عن كتاب من حجم م عين - فإنك تكاد تدرك أي كتاب قريب منه في الحجم وكأنه الكتاب الذي تريده.  <p>كم يمتلك هذا الفيل من الأرجل ؟؟؟؟؟</p> |

التعلم وأسس الاستذكار الجيد

الموضوع الرابع

أولاً: معنى التعلم

يعرف علماء النفس التعلم بأنه [تغيير شبه دائم في الأداء استجابة لمثير أو موقف معين نتيجة التدريب أو الخبرة أو الممارسة] وتشير عبارة [التغيير شبه الدائم] إلى أن التغيرات السلوكية الطارئة نتيجة التعب أو تناول عقار معين لا تعد تعلماً لأنها تغيرات مؤقتة.

لذلك: كل تعلم تغير وليس كل تغير في السلوك يعتبر تعلم .

شروط حدوث التعلم هي:-

- (1) النضج العضوي
- (2) النمو العقلي
- (3) الدوافع
- (4) الممارسة.

تصور مستويات المعالجة (مارتون وسالجو ١٩٧٦)

- نتائج تجارب التعلم علي الحيوان لم تفدنا كثيراً في تعلم الانسان
- من أهم بحوث التعلم الإنساني (الحديث) خلال الربع الأخير من القرن العشرين – أن الطلاب يتبنون مستويات مختلفة للمعالجة المعلومات (التعامل مع المعلومات) أثناء دراسة الموضوعات الدراسية المختلفة ، وهي :
أ- المستوى السطحي للمعالجة.
ب-المستوي العميق للمعالجة.

أ- المستوى السطحي للمعالجة

- 1) الطالب هنا يسعى لحفظ الحقائق والمعلومات المذكورة في النص (الدرس) دون إعمال العقل الفهم او التفسير او التحليل.
- 2) الطالب هنا تركيزه الأساسي يكون علي التسميع والصم (يعتمد علي الحفظ فقط ولا يعتمد علي الفهم).

ب- المستوى العميق للمعالجة

- 1 - الطالب هنا يسعى للوصول لاستنتاج وتحليل النص والربط بين أجزائه وفهمه وتحليله وهدف هذا النص (الدرس) .
- 2 - ولكي نصل للمستوي العميق لابد ان نبدأ من المستوى السطحي للمعالجة .

طرق (اتجاهات) التعليم الجيد

هناك اتجاهان:-

| الاتجاه التسلسلي | الاتجاه الكشفي |
|---|--|
| 1 - يشمل طرق التعليم التي تتخذ أسلوب الشرح والتفسير وتقدم المحتوى الذي يجب تعليمه للمتعلم في شكل نهائي. | 1 - يشمل طرق التعليم القائم علي ان المتعلم لا يقتصر دورة علي الاستقبال فقط بل اكتشاف المحتوى الدراسي الذي يجب تعلمه. |
| 2 - (المتعلم دوره سلبي) يقتصر دوره علي الاستقبال فقط. | 2 - (المتعلم دوره ايجابي). |
| 3 - المعلم هو الذي يقوم بالعمل . | 3 - المعلم مجرد مساعد وموجه للطالب . |

ثانياً: أسس الاستذكار (المذاكرة) الجيد (الفعال)

- 1) الانتباه
- 2) زيادة الرغبة في الاستذكار.
- 3) المشاركة النشطة
- 4) استخدام طرق القراءة الجيدة.

الانتباه

يكون ذلك عن طريق:-

- 1) تخصيص وقت معين للاستذكار ووقت للنوم والأكل.
- 2) تخصيص مكان معين للاستذكار ومكان للنوم والاسترخاء.
- 3) تحريك الجسم بين الحين والآخر والجلسة المعتدلة.
- 4) التدريب علي الاستذكار في الظروف المتغيرة (كالضوضاء).
- 5) التخلص من المشكلات النفسية قبل الاستذكار.

زيادة الرغبة في الاستذكار (الدافعية)

لتحقيق ذلك يجب إتباع الآتي:-

- 1) وجود هدف محدد يسعى الطالب إلي تحقيقه (النجاح – التفوق).
- 2) التنافس مع الذات – كأن يحدد الطالب لنفسه مستوى معين يصل إليه.
- 3) تخصيص وقت محدد لانتهاه من الاستذكار. (عمل جدول للمذاكرة).

المشاركة النشطة

يمكن ان يكون المتعلم نشطاً ايجابياً عن طريق :

(1) المراجعة بين الحين والآخر.

(2) تدوين المذكرات وتلخيص الدرس - وتدوين الأسئلة والملاحظات بنفسك.

استخدام طرق القراءة الجيدة

لتحقيق ذلك يجب إتباع الآتي:-

- (1) استعراض المادة استعراضاً عاماً قبل الدراسة التفصيلية.
- (2) الربط بين المعلومات الجديدة والتي سبق تحصيلها.
- (3) البحث عن المبادئ العامة التي تدرج تحتها الجزئيات.
- (4) استخدام العادات الجيدة للقراءة من خلال الإيقاع السليم لحركات العين علي الكلمات المطبوعة.

الموضوع الخامس الذاكرة

أولاً: معني الذاكرة

- الذاكرة هي عملية معرفية تعني تخزين ما تم اكتسابه لفترة من الوقت بهدف استرجاعه بعد انقضاء هذه الفترة وإذا لم يتم استرجاعه يسمى نسيان .

أنواع الذاكرة

يقسم علماء النفس الذاكرة إلي (3) أنواع حسب المدى (الفترة) الزمني الذي تستغرقه وهي:-

- (1) الذاكرة الفورية أو اللحظية.
- (2) الذاكرة قصيرة المدى.
- (3) الذاكرة طويلة المدى.

1- الذاكرة الفورية أو اللحظية

- (1) هي التي تحتفظ بالمشيرات في صورتها الخام.
- (2) المدى الزمني لهذه الذاكرة قصيراً جداً - حيث يختفي المثير في أقل من ثانية- ما لم يتم نقله إلي ذاكرة المدى القصير.
- (3) هذه الذاكرة تصاحب عملية الأحساس - وتقسم حسب عضو الحس المستقبل للمثير فهناك الذاكرة الفورية البصرية، والذاكرة الفورية السمعية.

2- الذاكرة قصيرة المدى

- هي موضع معالجة أغلب أنشطة المعلومات وتحتوي فقط المعلومات التي تكون تحت الاستخدام حالياً ولا تتم عملية إلا بدونها.
 - توصف بأنها [منضدة عمل] لانه يتم فيها التعرف على (المعلومات الواردة من الذاكرة الفورية والمعلومات المسترجعة من الذاكرة طويلة المدى) .
 - **مثال:** فلا يستطيع مثلاً أي فرد إجراء أي عملية حسابية إلا إذا استطاع أن يحتفظ بالمعطيات والمطلوب في الذاكرة قصيرة المدى وانشاء حلّه للمسئلة يستدعي من الذاكرة طويلة المدى القواعد الرياضية اللازمة للحل والتي سبق حفظها.
- (1) تتصف الذاكرة قصيرة المدى بخاصتين:-

| (أ) الاتساع المحدود | (ب) الدوام المحدود |
|--|--|
| أي إمكانية احتوائها علي كمية محدودة من المعلومات في شكل وحدات صغيرة كالأرقام أو الكلمات بحيث يتراوح بين (5 - 9 وحدات) ولكن يختلف الأفراد في ضوء ذلك حسب الفروق الفردية . (هناك علاقة بين الانتباه والذاكرة القصيرة) | أي أنها تحوي المعلومات لفترة زمنية محدودة (ليست كبيرة) حوالي (30 ثانية) حيث تفقد ما لم يتم تسميعها أو استخدامها أو تأكيدها في الذاكرة طويلة المدى. |

3- الذاكرة طويلة المدى :-

- هي المستوى الذي تستبقى فيه المعلومات المختلفة لفترات زمنية طويلة تمتد لسنوات وربما لآخر العمر .
- * **أهميته:** (كلما واجه الفرد موقفاً يعتمد فيه على خبرات سابقة فإنه يستدعيها من ذاكرته طويلة المدى - ولم يتم تعلم بدونها) .
- * **من أمثلتها:** [أسمك - أسماء أقاربك - عنوانك - الأطعمة المفضلة والروائح... الخ]

مراحل (خطوات) عمل الذاكرة

يتفق علماء النفس على أن موقف الذاكرة الكاملة يمر بثلاث مراحل هي:

| مرحلة الاسترجاع | مرحلة التخزين | مرحلة الاكتساب |
|---|--|---|
| وفيها نستعيد المعلومات التي تم تخزينها. | وفيها يتم استبقاء المعلومات (في المخ فترة) | وفيها يكتسب الفرد المعلومات ويضعها في الذاكرة |

كيفية قياس الذاكرة

طرق قياس الاحتفاظ أو التخزين [الذاكرة] بطريقتين :

التعرف

- المقصود بالتعرف عرض المثير من بين عدة مثيرات على هذا الشخص مرة أخرى بعد فترة زمنية ويختار أحدهما.
- مثال:** الإجابة على سؤال الاختيار من متعدد.

الاستدعاء

- ويقصد بالاستدعاء أن الشخص يطلب منه أن يسترجع المعلومة بنفسه؛
- مثال:** الإجابة على أسئلة تاريخية أو نظرية رياضية .
- ملحوظة : وتختلف طرق القياس عندما يكون المطلوب كمقياس الذاكرة قصيرة.

النسيان

- وهو فقدان دائم أو مؤقت علي التعرف علي ما تم التعرض له من قبل من مثيرات . وهو يرتبط بذاكرة المدى الطويل .
- ويعتبر الجانب السلبي للتخزين أو الاحتفاظ .
- هذا النوع قد يصاحب الذاكرة الفوريّة وذاكرة المدى القصير ولكن يظهر أكثر مع طويلة المدى .

س: العوامل المؤدية للنسيان :

- 1 - الكسب: نسيان مدفوع من الداخل وعدم تذكر مواقف معينة (لا شعوري).
 - 2 - التضاؤل: مرور وقت لعدم استخدام المواد المختزنة في الذاكرة فيؤدي لنسيانها (شعوري).
 - 3 - التشويه: تخزين المواد بطريقة غير صحيحة . (شعوري).
 - 4 - التداخل : قد يحدث نتيجة تداخل المواد المختزنة مع بعضها البعض (شعوري).
- ملحوظة :** إذا أراد الفرد ان يقترح عوامل تقلل من النسيان فعليه يفعل عكس العوامل السابقة: مثل

اقترح عوامل تجنبنا النسيان ؟

- 1 - مراعاة مراجعة المعلومات من الحين للآخر حتي لا يحدث لها (تضاؤل).
- 2 - مراعاة دخول المعلومات بصورة صحيحة حتي لا يحدث لها (تشويه).
- 3 - مراعاة فصل المعلومات عن بعضها البعض حتي لا يحدث لها (تداخل).



أسئلة علي الوحدة الثالثة

س1 (ما المقصود بالمصطلحات التالية ؟ س- عرف المفاهيم التالية ؟ س- ماذا تعرف عن ؟

- (1) الإحساس.
- (2) الحواس (الأجهزة الحسية).
- (3) التنبيه والاستثارة.
- (4) العتبة المطلقة.
- (5) العتبة القصوى.
- (6) العتبة الفارقة (الحساسية للاختلاف) او عتبة التميز النسبي.
- (7) استقبال المثير الحسي .
- (8) تحويل الطاقة.
- (9) المستقبل (عضو الاستقبال).
- (10) التسجيل (و عضو التسجيل).
- (11) الانتباه(بمثال) .
- (12) مدى الانتباه .
- (13) تشتت الانتباه (بمثال) .
- (14) تركيز الانتباه .
- (15) العوامل الموضوعية الخارجية (للمثير).
- (16) العوامل الذاتية الداخلية (للشخص).
- (17) الإدراك (بمثال) .
- (18) قانون الكل أكبر من مجموع أجزائه.
- (19) قانون الشكل والأرضية.
- (20) قانون ثبات الإدراك.
- (21) قانون السياق.
- (22) قانون الإغلاق.
- (23) الخداع الإدراكي.
- (24) الهلوس.
- (25) التعلم.
- (26) التغيرات السلوكية الطارئة .
- (27) المستوى السطحي للمعالجة.
- (28) المستوى العميق للمعالجة.
- (29) الاتجاه التسلطي.
- (30) الاتجاه الكشفى.
- (31) الذاكرة.
- (32) النسيان.
- (33) الذاكره الفورية (اللحظية).
- (34) الذاكره قصيرة المدى (منضدة العمل).
- (35) الذاكره طويلة المدى.
- (36) مرحلة الاكتساب (الذاكرة).
- (37) مرحلة التخزين (للذاكرة)
- (38) مرحلة الاسترجاع (للذاكرة)
- (39) التعرف.
- (40) الاستدعاء.
- (41) التضاؤل.
- (42) الكبت.
- (43) التداخل.
- (44) التشوية.
- (45) الغموض الإدراكي.



س2) ميز مستعيناً بأمثلة بين ؟ س- قارن بين ؟ س- فرق بين كلاً من ؟ س- بين الاختلاف بين ؟

- 1) العتبة المطلقة - العتبة القصوى - العتبة الفارقة
- 2) حاسة الاحساس بالحركة - حاسة الاحساس بالتوازن
- 3) شدة الاحساس - نوع الاحساس
- 4) الخداع الإدراكي - الهلاوس
- 5) الشكل - الأرضية
- 6) المستوى السطحي للمعالجة - المستوى العميق للمعالجة
- 7) الاتجاه التسلسلي الاتجاه الكشفي

س3) علل صحة أو خطأ العبارات الآتية . نقول (صح) أو (خطأ)
 س / هل تؤيد ذلك . اذكر مبرراتك . نقول (أويدي) أو (لا أويدي)
 س / هل توافق علي ذلك . معللاً لما تقول .
 س / الي اي مدي تتفق او تختلف مع هذه العبارة (مبيناً وجهة نظرك).

- 1) ضرورة تحول المثير الحسي إلي إشارات كهرومغناطيسية في عملية الاحساس .
- 2) المعلومات المتوفرة لدينا عن العتبة القصوى كافية.
- 3) الانتباه عملية إدراكية متأخرة .
- 4) يرجع تركيز الانتباه إلي عامل واحد بالتحديد.
- 5) الحواس في العلم الحديث خمسة بالتحديد.
- 6) الإحساس هو الخطوة الأخيرة لجميع العمليات المعرفية.
- 7) المثير هو العامل الوحيد الذي يؤدي إلي جذب الانتباه وتركيزه.
- 8) يلعب المنبه أو المثير دوراً أساسياً في عملية الإحساس.
- 9) يستطيع الإنسان الإحساس مهما كانت شدة المثير.
- 10) النسيان هو القدرة علي التعرف علي ما تم التعرض له من قبل من خبرات.
- 11) التضاول يعني انطباع صورة حسية جديدة علي صورة قديمة.
- 12) الذاكرة قصيرة المدى تستخدم في أغراض محددة.
- 13) المشاركة النشطة من أسس الاستدكار الفعال.
- 14) ترتبط الذاكرة الفورية بعملية الإحساس.
- 15) الإحساس هو الخطوة الأولى لجميع العمليات المعرفية الأكثر بساطة.
- 16) لايلعب المثير دوراً أساسياً في عملية الإحساس.
- 17) يمكن للمخ أن يتعامل مع بعض أنواع الطاقة.
- 18) المستقبلات الحسية ظاهرة علي الجسم.
- 19) لكل حاسة عضو اكتشاف خاص بها.
- 20) لينشط الإحساس لابد أن يكون المنبه قادراً علي ذلك.
- 21) حواس الإنسان كانت خمسة .
- 22) يحدث الإحساس عندما تحويل الطاقة في المخ.
- 23) ليس هناك علاقة بين قوة الدافع ودرجة الانتباه.
- 24) لا يمكن لأي فرد العمل في الضوضاء.
- 25) من قوانين الإدراك الأساسية إدراكنا للشخص كأعضاء منفصلة.
- 26) يمكن رؤية الخيط الاسود علي قماشة سوداء بسهولة .
- 27) الهلاوس هي سوء تأويل للمثيرات.
- 28) الإدراك هو نقل المثير إلي المخ.
- 29) الخداع الإدراكي هو إدراك الفيد لمثيرات لا وجود لها في الواقع.
- 30) الخداع الإدراكي ظاهرة يعاني منها مدمنون المخدرات.
- 31) الحرمان الحسي يؤدي إلي خداع الإدراك.
- 32) يتم إدراك الشكل في صورة أجزائه قبل إدراكه.
- 33) عالم الفسيولوجي يهتم بدراسة خصائص الاحساس.
- 34) يعد الاحساس أعقد العمليات المعرفية.
- 35) النسبة بين العتبة الفارقة وشدة المثير لكل حاسة من الحواس قيمتها متغيرة.

- 36) النسبة بين العتبة الفارقة وشدة المثير لكل حاسة من الحواس قيمتها ثابتة .
- 37) مدى الانتباه يكون أدق في نطاق الرقم 2 ± 5 .
- 38) المنبه الواحد لكل حاسة له عتبة فارقة واحدة.
- 39) الضوضاء المتصلة أكثر تشتتاً من الضوضاء المتقطعة.
- 40) يمكن حدوث إدراك دون إحساس.
- 41) التعلم تغير طارئ في الأداء.
- 42) التعلم تغير دائم في الأداء.
- 43) من بحوث التعلم الإنساني القديم مستويات المعالجة بنوعيتها.
- 44) للوصول للمستوى العميق يجب المرور بالمستوى السطحي للمعالجة.
- 45) موقف الذاكرة الكامل يمر بمرحلتين في عملها.
- 46) تختلف (العتبة المطلقة) للبصرتختلف من فرد لآخر.
- 47) تساعد الراحة على سرعة الفهم.
- 48) كلما كان المثير مشابهاً لما حوله كان أكثر جذباً للانتباه.
- 49) لا يتأثر إدراكنا بالمثيرات بما يسبقه وما يلحقه من مثيرات.
- 50) لا علاقة بين الذاكرة والتعلم.
- 51) يتذكر الطالب بعض ما تعلمه إذا لم يسترجعه بين وقت وآخر.
- 52) الاحساس عملية بسيطة.
- 53) الحواس هي أجهزة الاستقبال .
- 54) تختلف درجة احساسنا بالمثير تبعاً لشدةه.
- 55) يرجع الاهتمام بأبحاث الانتباه إلى القرن 19م.
- 56) من المستحيل الانتباه إلى أكثر من مثير في وقت واحد.
- 57) المتعب أكثر انتبهاً وتركيزاً من المستريح.
- 58) يرجع الفضل إلى مدرسة (الجشطالت) في اكتشاف معظم قوانين الإدراك.
- 59) يرتبط المستوى العميق بالطلاب الأكثر فهماً أو ذكاءً.
- 60) كلما زاد قدم المعلومات زادت صعوبة استرجاعها
- 61) يمكن للفرد الانتباه لعشر مثيرات في المرة الواحدة بسهولة
- 62) الاحساس عملية معرفية معقدة.
- 63) عضو الاستقبال له دور مزدوج.
- 64) وجود المثير فقط يكفي لبداية عملية الاحساس.
- 65) الطاقة الفيزيائية هي لغة الجهاز العصبي.
- 66) تختلف الأشياء في حجمها وشكلها ولونها تبعاً لتغيرها عن عضو الحس.
- 67) الهلوس حالة طبيعية تحدث لمعظم الناس.
- 68) العتبات القصوى (تقديرية) افتراضية (تقريبية).
- 69) الذاكرة طويلة المدى اعقد انواع الذاكرة .
- 70) موقف الذاكرة الكامل يتم في مراحل متتابعة .
- 71) الاحساس هو نافذة الكائن الحي علي العالم .
- 72) حواس الانسان خمس قول مضل غير صحيح .
- 73) الاحساس يتم في مراحل متتابعة ومتراطة .
- 74) الادراك عملية جزئية اولاً .

س4) س- علل :

س- بين السبب :

س- ما التفسير المناسب للمواقف الآتية :

س- ما الظاهرة النفسية المناسبة لفهم المواقف الآتية :

1) الاحساس هو أبسط العمليات المعرفية.

2) حواس الإنسان أكثر من خمسة.

3) تختلف درجة إحساسنا بالمثير تبعاً لشدةه.

4) ليس كل المثيرات تستدعي احساسنا.



- (5) لا نسمع دبيب النمل ولاصوت عقارب الساعة ولا نشعر بذرات الغبار علي الوجه .
- (6) لا يحدث احساس لمثير ويحدث لآخر رغم تواجدهما في الطبيعة .
- (7) عضو الاستقبال يقع في أماكن نائية داخل الجسم.
- (8) التسجيل آخر خطوات الاحساس.
- (9) تختلف شدة المثير عن نوع المثير.
- (10) تقوم كل أعضاء الاستقبال تحويل الطاقة إلى طاقة كهربية كيميائية.
- (11) لا يتعامل المخ مع كل أنواع الطاقة.
- (12) يرجع الاهتمام بأبحاث مدي الانتباه إلى القرن 19.
- (13) من الممكن الانتباه لأكثر من مثير في وقت واحد.
- (14) ترتبط عملية تركيز الانتباه بعوامل ذاتية وموضوعية.
- (15) لا يستطيع الإنسان أن ينتبه لأي عدد من المثيرات.
- (16) ليست الضوضاء عامل مشتت للانتباه في كل الأحوال.
- (17) الانتباه عملية توسعية.
- (18) الإدراك عملية تأويل أو تفسير للمثيرات.
- (19) ليس سهل رؤية الجرداء الخضراء في الحقل الأخضر.
- (20) يرجع الفضل لمدرسة (الجشطلت) الألمانية لكشف معظم قوانين الإدراك.
- (21) الممتنع أقل تركيز في المذاكرة من المستريح
- (22) عدم رؤية الخاتم الأبيض على القماش الأبيض.
- (23) الهالوس اضطرابات سلوكية.
- (24) ادركنا للسيارات والأشجار من الطائرة بحجمها الحقيقي.
- (25) يلعب الانتباه دور هاماً في تحسين الاستذكار.
- (26) المستوى السطحي للمعالجة أقل فائدة من العميق .
- (27) يرتبط المستوى العميق مع الطلاب الأكثر فهماً وذكاءً.
- (28) طرق القراءة الجيدة من أسس الاستذكار الجيد.
- (29) ليس كل تغير تعلم. لكن كل تعلم تغير.
- (30) المدى الزمني للذاكرة الفورية قصيرة جداً.
- (31) جميع افعالنا تتم من خلال ذاكرة قصيرة المدى.
- (32) كلما زاد قدم المعلومات زادت صعوبة استرجاعها.
- (33) يملئ قياس الذاكرة بطرق مختلفة.
- (34) للذاكرة مراحل ثلاثة لوظيفتها محددة.
- (35) الذاكرة طويلة المدى أهم أنواع الذاكرة.
- (36) ترتبط الذاكرة الطويلة بالقصيرة.
- (37) ترتبط الذاكرة الفورية بالاحساس.
- (38) هناك علاقة بين التعلم الفعال والانتباه.
- (39) الذاكرة قصيرة المدى الأكثر عملاً ونشاطاً.
- (40) للذاكرة قصيرة المدى خصائص معينة
- (41) نشعر بالكهرباء في جسمنا عند ملامسة شخص آخر
- (42) البحث في العتبات القصوى تقديرات تقريبية.
- (43) العتبات القصوى افتراضية.
- (44) انتباه الفرد ادق للأشياء التي تتراوح عددها بين (5 - 9) مثيرات .
- (45) دراسة الانتباه تفيد في ميادين عملية عديدة .
- (46) الإدراك عملية معرفية تأتي بعد الاحساس والانتباه.
- (47) إدراك الشخص الأشياء على حقيقتها رغم قربها أو بعدها عن عضو الحس.
- (48) زيادة الرغبة في الاستذكار ضروري للاستذكار الجيد.
- (49) يكون للاستذكار فعالية قصوى إذا كان المتعلم نشطاً.
- (50) يعد النسيان الجانب السلبي لعملية التخزين.





- 51) يمكن قياس قدرة الذاكرة على الاحتفاظ بالمعلومات وتخزينها.
- 52) عدم رؤية الكائنات الدقيقة كالفيروس بالعين المجردة.
- 53) يستطيع السائق أن يتحدث لشخص بجواره رغم قيادته للسيارة.
- 54) استطاعة العامل أن ينتبه لآلته مهما كان ضجيج آلات العمل.
- 55) الانتباه الشديد لشخص عربي لكلمة باللغة العربية إذا وردت في فيلم أجنبي.
- 56) رؤية الشخص حرف (V) على أنه مثلث .
- 57) رؤية الشخص هذه الشكل على أنه مستطيل.
- 58) استماع بعض الطلاب للأغاني مع المذاكرة.
- 59) استطاعة الأم متابعة المسلسل في التلفزيون مع عمل التريكو.
- 60) انتباه الشخص العاطل على إعلانات الوظائف الخالية.
- 61) قراءة الشخص الكلام الخاطئ في بعض الكتب نتيجة لما يسبقها ويلحقها.
- 62) فهم الام تمتمة (رؤي) بنتها وما تدل عليه.
- 63) اعتماد الإعلانات عن السلع بالأغاني.
- 64) إدراك الفرد ان فلان قادم رغم عدم ظهور ملامحه من بعيد.
- 65) إعلانات ومنشآت الصحيفة الأولى في الجريدة أكثر جذباً للانتباه من الداخلية.
- 66) قدرة كاتب الكمبيوتر على الكتابة والقراءة في وقت واحد.
- 67) تختلف الستارة (الخلفية) للصورة الفوتوغرافية للأشخاص عن لون الوجه.
- 68) لا يمكن للفرد أن يحصى عدد طلاب فصل كبير من مرة واحدة.
- 69) الضوضاء ليست عامل مشتتاً بشكل مطلق (دائم).
- 70) تفوه شخص مريض بالحمى الشديدة بكلامه غامض غير مفهوم.
- 71) تخيل العطشان للماء أثناء سيره في الصحراء
- 72) يشعر الإنسان بدوار أثناء ركوب (الطائرة / المصعد / الباكورة).
- 73) إدراك الشخص لاشياء لم تحدث وغير محسوسة.
- 74) شعور الفرد لمشيئة أو تعثره في الطريق .
- 75) الدراسات الفسيولوجية تنصب على عضو الحس في دراستها للاحساس .
- 76) بعض الناس تشعر الفرق في إضاءة غرفة به 50 شمعة بعد زيادة 5 شمعات.
- 77) ينصح المحاضر بأن يغير صوته أثناءلقاء محاضراته.
- 78) حديث شخص عال ومتكرر عند رؤيته لبعض الأشخاص الذين ماتوا منذ زمن .
- 79) حديث " رؤي " مع "تامر " اثناء تناول الطعام .
- 80) تفوه المدمن بكلام غير مفهوم .
- 81) فاعلية التعلم (الاستدكار) بها عوامل معينة .
- 82) لم يستطيع الشخص تذكر ما سبق تخزينه.
- 83) تنقسم الذاكرة حسب الفترة الزمنية.
- 84) اكتمال النمو العقلي في مرحلة المراهقة.
- 85) لا يستطيع أي شخص عمل أي عملية حسابية دون ذاكرة قصيرة المدى.
- 86) الاستدعاء والتعرف من طرقا قياس الذاكرة.

س5) ماذا يحدث لو: س- ما النتائج المترتبة علي : س- استنتج اثر المواقف الاتية :

- 1) لم يكتشف العلماء حديثاً إلى 11 حاسة.
- 2) لم يصل المثير للعتبة المطلقة .
- 3) وصلت شدة المثير إلى مستوي اعلي لم يشعر الفرد بالفرق في شدة المثير رغم تغيره .
- 4) لم يوجد في الحواس أجهزة استقبال.
- 5) لم يتم خطوة تحويل الطاقة.
- 6) لم يتم بتحويل الاشارات إلى كهربائية كيميائية.
- 7) لم يتم خطوة تسجيل الاشارات الكهربائية في المخ.
- 8) لم يحدث عملية إحساس.
- 9) لم يصل العلماء للعوامل المؤثرة على تركيز الانتباه.
- 10) إن هناك ضوضاء ورغم ذلك لا يتشتت الفرد .





- (11) استطاع الفرد القيام بعملية في وقت واحد.
- (12) لم يتم تاويل أو تفسير المثيرات.
- (13) لم نرى الخاتم الأبيض على السجادة البيضاء.
- (14) كتبنا بالقلم الأبيض على السبورة البيضاء.
- (15) لم يدرك الفرد الأشياء بقانون ثبات الإدراك.
- (16) لم يدرك الشخص بقانون الإغلاق.
- (17) لم يدرك الشخص الأشياء بقانون السياق.
- (18) رأى الشخص المعلقة منكسرة في الماء.
- (19) رأى الشخص أشخاص يتكلم إليهم ويراهم رغم عدم وجودهم في الواقع.
- (20) رأى الشخص أن احد الخططين أطول من الآخر.
- (21) لم تظهر مدرسة (الجشطلت) في دراسة الادراك .
- (22) لم يحدث نضج عضوي ونمو عقلي للفرد .
- (23) اعتمد الطالب على الحفظ فقط.
- (24) اعتمد الطالب على الحفظ والفهم معاً.
- (25) اقتصر دوره على الاستقبال فقط.
- (26) اكتشف ما يتعلمه بنفسه.
- (27) لم يحدث انتباه أو مشاركة نشطة في الاستذكار.
- (28) لم يستطيع الإنسان تذكر ما تم اكتسابه من فترة.
- (29) لو استطاع الإنسان حفظ المعلومات لفترة 30 ثانية و 9 مثيرات.
- (30) زاد تخزين المعلومات أكثر من 30 ثانية في الذاكرة .
- (31) لم توجد ذاكرة طويلة المدى.
- (32) لم يحدث مرحلة الاكتساب أو التخزين للمثيرات.
- (33) لم يحدث مرحلة الاسترجاع للذاكرة .
- (34) لم توجد طريقة التعرف لقياس الذاكرة.
- (35) تخيل (ابو رؤي) الماء علي الطريق السريع .
- (36) يحدث للمعلومات المختزنة تشوية وكبت.
- (37) لم يستدعي مثير معين إحساس.
- (38) اذا كان دور المتعلم إيجابياً.
- (39) لو شعر الفرد بدوار أثناء ركوب الباخرة في السفر.
- (40) شاهدة " رؤي " التلفزيون وعملت شئ أخر معه .
- (41) لم يستخدم الفرد المعلومات المختزنة لفترة طويلة.
- (42) لم يحدث للمعلومات المختزنة تضاول .

س(6) حدد نوع الحاسة التي تشير إليها كل عبارة من العبارات التالية:-

- (1) استمتع الطفل بشرب اللبن.
- (2) وضعت المنديل علي أنفي عند مروري بمكان تجمع القمامة.
- (3) أمسكت بكوب الشاي فأدركت سخونته.
- (4) لم أستطع النوم لارتفاع صوت المذياع.
- (5) شعورك بالدوار وأنت داخل المصعد هبوطاً أو صعوداً.
- (6) تعثوك في الطريق وأنت تمشي ومع ذلك لا تقع.

س(7) اذكر القانون (الظاهرة النفسية) التي توضح المواقف الآتية:

- (أ) إدراك الموضوع كله قبل فقراته.
- (ب) عربات الجيش لونها أصفر.
- (ج) الكتابة بالطباشير الأبيض على السبورة البيضاء.
- (د) إدراكنا للأشياء في حجمها الطبيعي رغم بعدنا عنها.
- (هـ) إدراك الفرد للمثيرات الغير كاملة علي أنها كاملة.
- (و) تحدث الشخص لأشخاص ماتوا من قبل يتكلم معهم.
- (ز) رؤية العطشان السراب في الماء.
- (ح) إدراك الفرد للمثير من خلال المثيرات التي تسبقه وتلحقه.
- (ط) جسم الإنسان أكبر من مجموعة أعضائه.
- (ك) صوت المطربة مميز على صوت الموسيقى.





- (م) نحن ندرك الكلمة الخطأ في الكتاب المطبوع من سياق الكلام.
 (ن) تبدو (الموظفة صغيرة السن) في الجامعة مثل الطالبات.
 (خ) تبدو العصا منكسرة في الماء.
 (ت) رؤية المدمنين لأشياء غير موجودة.

اسئلة للمتميزين والمتفوقين

س1) علل صحة او خطأ العبارات الآتية ؟

- 1 - يمكن ادراك بعض المثيرات دون ان تصل الي مستوي العتبة المطلقة
- 2 - هناك علاقة وثيقة بين قوة الدافع ودرجة الانتباه.
- 3 - مدى الانتباه يكون أدق في نطاق يمتد طول الرقم 5 ± 3 .
- 4 - العتبة المطلقة لحاسة البصر ثابتة عند كل الأفراد.
- 5 - تعد عملية الانتباه هي النافذة التي تطل منها على العالم الخارجي.
- 6 - كافة المثيرات التي يستقبلها الحواس يتم نقلها للمخ .
- 7 - توجد أكثر من عتبة مطلقة للشخص الواحد.
- 8 - العتبة المطلقة للحاسة الواحدة للشخص ثابتة.
- 9 - العتبة المطلقة للحاسة الواحدة تختلف من شخص لآخر.
- 10 - هناك أكثر من عتبة فارقة للحاسة الواحدة للشخص الواحد.
- 11 - يتعرض عضو الاستقبال للأذى بسهولة.
- 12 - للمثير دائماً غير مؤذي.
- 13 - درجة وشدة المثير واحدة.
- 14 - للمثير دائماً مسموع.
- 15 - الإنسان يحس بأي شئ حوله .
- 16 - للفرد الذي له دوافع لا ينتبه للأشياء.
- 17 - الإحساس يتعامل مع المثيرات في الوقع .
- 18 - الانتباه لا يسمح بالتحويل بين مثيرين.
- 19 - لا فرق بين نوعي الضوضاء على الانتباه.
- 20 - الانتباه دائماً يهتم بمثير واحد فقط من عدة مثيرات.
- 21 - الهلوس مثيرات واقعية.
- 22 - لا فرق بين نوع صوت العصفورة وصوت البقرة.
- 23 - للكبت يحدث في المواقف المقرحة فقط.
- 24 - تقسيم الذاكرة حسب عضو الحس.
- 25 - للذاكرة تشبه الخزنة.
- 26 - للتضاؤل يحدث فجأة.
- 27 - دراسات العلماء على الحيوان باقية للتطبيق علي الإنسان دائماً.
- 28 - للذاكرة الفورية تدخل في المثير.
- 29 - هناك علاقة وثيقة بين قوة الدافع ودرجة الانتباه.
- 30 - يعد الإحساس أعقد العمليات العقلية
- 31 - العتبة المطلقة لحاسة البصر ثابتة عند كل الأفراد.
- 32 - تعد عملية الانتباه هي النافذة التي تطل منها على العالم الخارجي.
- 33 - كافة المثيرات التي يستقبلها الحواس يتم نقلها للإدراك.
- 34 - هناك أكثر من عتبة فارقة للحاسة الواحدة للشخص الواحد.
- 35 - الإنسان يحس بأي شئ حوله .

س2- اجب عن الآتي :

1. تعلب بعض العوامل الذاتية دور في الادراك (دال على صحة ذلك) .
2. الاستذكار الجيد يتأثر بمشكلات الفرد (بين ذلك) .
3. ميز بين (الذاكرة الفورية - وقصيرة المدى - طويلة المدى) من حيث (المدى والاتساع) .
4. اذكر التشابه بين الحواس الانسانية ال 11 .
5. علل / فسر / بين السبب :

أ/ تدهن العربات العسكرية باللون الأصفر لتشبه الرمال

ب/ تلفت الموسيقى الصاخبة انتباه الشباب

ج/ استخدام الأغنية للإعلان عن سلعة معينة في التلفزيون .



6. الاحساس عملية بسيطة. هل تؤيد ذلك. اذكر مبرراتك
7. عوامل النسيان قد تكون شعورية أو لا شعورية فسر ذلك ؟
8. حدد صورة الانتباه المناسبة .

- (أ) مشاهدة التلفزيون وعمل التريكو
(ب) سماع صوت علي خارج الغرفة رؤي اثناء المذاكرة
(ج) رؤية عريس مقبل علي الزواج لبدل الفرح
9 - جميع المثيرات تستدعي الإحساس . ما مدى صحة هذه العبارة دعم إجابتك بمثال؟
10 - من خصائص الإحساس (الشدة والدرجة) اشرح بمثال
11 - لكي ينشأ الإحساس ينبغي أن تصل المثير إلى محددة من الشدة وهو ما تعرف بالعتبة
12 - من خلال مثال حدد مكونات ووظيفة عضو اكتشاف الحواس المستقبل.
13 - هات أمثلة حياتيه يتمثل فيها مدى الانتباه.
14 - ضع بين القوسين المصطلح المناسب لكل عبارة من العبارات التالية:
(أ) مقدار ما يمكن أن ينتبه إليه المرء في المرة الواحدة.
(ب) القيام بعمليتين في وقت واحد.
(ج) دخول مثير جديد أثناء أداء مهمة يركز عليها الفرد.
15 - أيها أكثر تأثير على تشتت الانتباه - الضوضاء المتقطعة أم الضوضاء المتواصلة؟ ولماذا؟
16 - يجب أن يكون المثير قويا جدا حتى يجذب الانتباه هل توافق على هذا الرأي اذكر مبرراتك
17 - الإدراك عملية معرفية مركبة. وضح
18 - حدد العلاقة بمثال فيه كل من الإحساس الانتباه الإدراك
19 - أي التعريفات التالية للتعلم صواب؟ ولماذا؟

- (أ) التعلم تغير طارئ من الأداء يحدث استجابة لمثير أو موقف ما.
(ب) التعلم تغير شبه دائم في الأداء يحدث استجابة لمثير ما أو موقف ما نتيجة المثير.
20 - أي من طرق التعلم التالية تفضل؟ ولماذا؟

- (أ) التي تعتمد على وصف العالم لطريقة تعلم الطلاب.
(ب) التي تعتمد على وصف المتعلمين لطرق تعلمهم.
21 - علق على وصف (مارتون وسالجو) للفروق في كيفية تساؤل الطلاب لمهام التعلم.
22 - اكمل العبارات التالية:

- (أ) يستعن القواعد الرياضية اللازمة كل المسائل من الذاكرة
(ب) كمية المعلومات التي يحتويها الذاكرة قصيرة المدى
23- لماذا تعد الذاكرة أعقد العمليات المعرفية بينما الإحساس أبسطها .. ناقش؟
23 - وضح أوجه الاختلاف والتشابه بين العتبات الثلاثة؟

س(24) ماذا يحدث لو:-

- 1 - وصلت درجة المثير في عملية الاحساس إلى العتبة التقديرية .
2 - لم يتم خطوة تسجيل الاشارات الكهروكيميائية في المخ اثناء عملية الاحساس.





رؤي علم النفس

الباب الرابع

النمو والارتقاء الانساني

الموضوع الاول : تعريف النمو والارتقاء الانساني

الموضوع الثاني : مظاهر النمو والارتقاء في مرحل المراهقة



النمو والارتقاء الإنساني

مقدمة

✓ تبدأ حياة أي إنسان وليداً صغيراً عاجزاً ثم يتطور ويرتقي سنة بعد أخرى يصل إلى أقصى درجات نموه وتطوره ثم يصاب بالشيخوخة فيبدأ في الضعف مرة أخرى حتى تنتهي حياته بالوفاة.

أولاً: تعريف النمو والارتقاء الإنساني

- ✓ النمو والارتقاء (عبارة عن سلسلة متتابعة من التغيرات والتطورات وهذه السلسلة مرتبة ومنظمة يمر بها كل إنسان تهدف لاكتمال النمو والنضج).
- ✓ في مختلف النواحي النمائية (كالنمو الجسمي أو العقلي أو الاجتماعي أو الانفعالي أو الأخلاقي أو الديني أو اللغوي ومنها أيضاً ارتقاء الشخصية).

جوانب النمو

النمو الوظيفي أو الكيفي
(غير مرئي)

النمو التكويني أو الكمي (المرئي)

1- النمو التكويني أو الكمي (المرئي)

♣ ويقصد به النمو الذي يحدث في الحجم والشكل ويمكن ملاحظته مثل ملاحظة زيادة الطول أو الوزن أو ظهور الأسنان .. الخ.

2- النمو الوظيفي أو الكيفي (غير المرئي)

♣ يقصد به النمو الذي يحدث في الوظائف الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والتي لا يمكن ملاحظتها بالرؤية بل نستدل عليها من ملاحظة التغير في سلوك الفرد .

♣ مثل تعلم اللغة الذي نستدل عليها عن طريقة الكلام عند الأطفال.

✓ أهمية دراسة قوانين النمو والارتقاء (الاستفادة منها) :

- 1- التعامل مع المسار الطبيعي للنمو بدلاً من إعاقته .
- 3- المساعدة في تربية النشئ وتوجيههم .
- 3- المساعدة في وضع المناهج الدراسية المناسبة لكل مرحلة .

ثانياً: قوانين ومبادئ النمو والارتقاء

| | | | | | |
|---------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| النمو يسير في مراحل | توجد فروق فردية في معدلات النمو | النمو عملية مستمرة وشاملة ومتصلة | يتبع الأفراد في نموهم نمطاً متشابهاً | معدلات النمو ليست ثابتة في كل المراحل | النمو يسير في اتجاهات محددة |
|---------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|

أهم قوانين ومبادئ النمو والارتقاء الإنساني هي :

1 - **النمو يسير في مراحل** : على الرغم من صعوبة تحديد بداية ونهاية كل مرحلة من مراحل النمو إلا أن لكل مرحلة خصائصها ومظاهرها التي تختلف عن المرحلة الأخرى - فمرحلة الطفولة تختلف عن المراهقة، وللمقارنة بين مرحلتين نقيس منتصف كل مرحلة لنعلم الفرق.

2 - **توجد فروق فردية في معدلات النمو والارتقاء** : جميع البشر يمرون بنفس المراحل وينطبق عليهم نفس الخصائص ولكنهم يختلفون من حيث السرعة والبطء ، مثال اختلافنا في الطول والوزن والذكاء .

3 - **النمو الارتقاء عملية [مستمرة - متصلة - شاملة]** :

- * مستمرة : منذ لحظة الحمل حتى الوفاة بمعدلات مختلفة .
- * متصلة : لأن كل مرحلة تتأثر بما قبلها وتؤثر فيما بعدها .
- * شاملة : لجميع نواحي الإنسان ، فلا يمكن أن تنمو الأيدي ولا تنمو الأرجل . (ليست جزئية)

4 - **الأفراد يتبعون نمطاً متشابهاً في عملية النمو والارتقاء** :

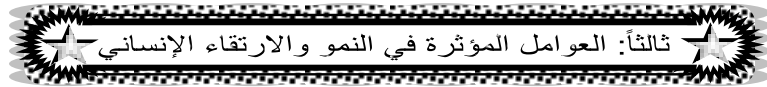
- لأن كل إنسان يمر بنفس مراحل النمو (التطور العام للنمو متشابهين فيه)
- وأي محاولة لتدريب الطفل على تخطي مرحلة قبل أوانها يؤدي إلى عجز الطفل أو تشويبه أو تأخر النمو مثل تعليم الطفل المشي قبل وقته قد يؤدي سلبياً على المشي .

5 - **معدلات النمو ليست ثابتة في كل المراحل** :

- فرغم أن النمو يتسم بالتتابع والاستمرار ، إلا أنه لا يسير بمعدلات أو سرعات ثابتة (أي مختلفة)
- مثال : في مرحلة الميلاد يكون النمو سريعاً ثم يبطئ بعد ذلك ، ثم يزيد النمو في مرحلة المراهقة :

6 - **النمو يسير في اتجاهات محددة** :

- 1 - **من الرأس إلى القدم** : نمو الرأس أسرع من الجذع وأسرع من القدمين ، مثال : بالنسبة للجنين تنمو أصابع اليدين قبل القدمين .
- 2 - **من الداخل إلى الخارج** : فالنمو والارتقاء يبدأ من مركز الجسم للأطراف ، مثال : يتم نمو الذراعين واليدين قبل الأصابع .
- 3 - **من العمومية إلى الخصوصية والنوعية** : إن النشاط العام يسبق دائماً النشاط النوعي أو الخاص ، مثال : الجنين يحرك جسمه كله ثم يحرك بعد ذلك أقدامه .



الوراثة الجهاز البيئة الغذاء النضج التعلم

❖ أهم العوامل المؤثرة في النمو والارتقاء الإنساني وتسبب الفروق الفردية بين الأفراد :

- 1- **الوراثة** : [عامل مؤثر داخلي] تعني انتقال السمات الوراثية من الآباء إلى الأبناء عن طريق الجينات التي تحمل الكروموسومات فكل منا يرث طوله وذكاءه ولون شعره وأحياناً الأمراض من الآباء والأجداد.
- 2- **الجهاز الغددي** : يوجد بالجسم مجموعة من الغدد تساهم في تنظيم النمو، وهذه الغدد تفرز هرمونات التي لها تأثير على النمو، **مثال** : الغدة الدرقية (أسفل الرقبة أمام القصبة الوائية ووظيفتها عميلة التمثيل الغذائي) .
- يؤدي نقص إفراز الغدة الدرقية إلى : نقص النمو العام، تأخر القدرات العقلية والمشي
- يؤدي زيادة إفراز الغدة الدرقية إلى : سرعة التنفس وضربات القلب، والحدة في الانفعال. فيجب إفراز متوازن .
- 3- **البيئة** : [عامل مؤثر خارجي] ، فالبيئة لها تأثيران على النمو والارتقاء [مباشر وغير مباشر] ، فكلما كانت البيئة صالحة وغنية بالإمكانات كلما ساعدت على زيادة النمو بشكل سليم وإذا كانت فقيرة أثرت على النمو سلبياً .
- 4 - **الغذاء** : للغذاء دور هام وأساسي في النمو ويساعد الغذاء على [مد الجسم بالطاقة ، بناء خلايا الجسم ، الوقاية من الأمراض] * ويجب أن يتنوع الغذاء ويكون متوازن ليناسب طبيعة عمر الفرد وعمله ولا يحث خلال وعواقب وخيمة .
- 5- **النضج** : تغيراً تتوحدى لاكمال النمو ((وهو درجة نمو وارتقاء يصل إليها الإنسان بعد العديد من التغيرات العقلية والجسمية والانفعالية والاجتماعية إلى اكتمال النمو)) . [والنضج شرط أساسي للتعلم] مثال : فلا يستطيع الطفل لعب الكرة إلا بعد النضج الجسمي لأعضائه .
- 6- **التعلم** : يعني اكتساب خبرة تؤدي إلى تعديل السلوك أو الأداء وهو عملية مستمرة ، الفرد دائماً ويوماً يكتسب قيم ومعارف وسلوكيات ومهارات جديدة وذلك يساعده على المزيد من النمو . **مثال** : تعلم الأعداد يساعد على فهم عمليات الضرب والقسمة.

رابعاً: مراحل النمو والارتقاء الإنساني

برغم تسليم المهتمين بعملية النمو أن النمو عملية متصلة وليس هناك حدود فاصه في عمر الانسان الا ان بعضهم وضع تقسيمات لها بغرض الدراسة والتغيرات التي تحدث للانسان في بعض مراحل عمره واشهر هذه التقسيمات هي

| المرحلة | بدايتها ونهايتها |
|---------------------------------|--|
| 1 مرحلة الجنين (التكوين) | - تبدأ بالحمل وتنتهي بالولادة 9 شهور (38 أسبوع) |
| 2 مرحلة (الرضاعة) | - تبدأ من الميلاد حتى نهاية السنة الثانية. |
| 3 - الطفولة المبكرة. | - تبدأ من عمر سنتين حتى سن 6 سنوات وتعرف بالمرحلة قبل الابتدائية (الحضانة) |
| 4 - مرحلة الطفولة المتأخرة. | - تبدأ من 6 سنوات حتى سن 12 سنة، وتعرف بالمرحلة الابتدائية. |
| 5 - البلوغ والمراهقة. | - تبدأ ببداية النضج الجنسي من حوالي 13 سنة للذكور، 12 سنة للإناث حتى حوالي 20 عاماً. |
| 6 - مرحلة الشباب والرشد. | - من 21 عاماً حتى قبل 40 عاماً. |
| 7 - مرحلة الكهولة. | - من سن 40 إلى حوالي 60 عاماً. |
| 8 - مرحلة الشيخوخة. | - من حوالي 60 إلى ما يقرب من 70 عاماً. |
| 9 - مرحلة الهرم (أو أرذل العمر) | - من حوالي 70 وتمتد حتى الوفاة. |

ويلاحظ أن النمو السوي الطبيعي لكل مرحلة يساهم في النمو والارتقاء الطبيعي السوي في المراحل التي تليها.

الموضوع الثاني

مظاهر النمو والارتقاء في مرحلة المراهقة

للتحدث عن المراهق نتحدث من اربع جوانب وهي :
(الجانب الجسمي - الجانب العقلي - الجانب الاجتماعي - الجانب الانفعالي)

أولاً: مظاهر النمو والارتقاء الجسمي

أولاً : الجانب الجنسي :

- ♣ حيث يمثل أهم التغيرات الجسمية التي تحدث أثناء فترة البلوغ وذلك من خلال هرمونات الغدة النخامية التي توجد في مهاد المخ ، وهي التي تفرز نوعين من الهرمونات هما :
 - 1 - هرمونات النمو
 - 2 - هرمونات منظمة لهرمونات الفرد الجنسية
 - ⊕ تبدأ علامات البلوغ لدي الإناث في الظهور في حوالي 12 ، 13 سنة . كما تبدأ في الظهور لدي الذكور غالباً في 13 ، 14 سنة.
 - ♣ أي أن البلوغ يبدأ مبكراً عند الإناث عنه عند الذكور.
 - ♣ التربية الجنسية للمراهق :- تلعب التربية الجنسية السوية دوراً هاماً في مما يقي المراهق الشعور بالقلق الممتزج بللاثم.
 - ♣ وتوقع المراهق التغيرات الجنسية تجعله يتقبل النضج الجنسي ويحقق المكانة الاجتماعية والدور الملائم له .
 - ♣ والتربية الجنسية السليمة للمراهق :-
 - 1 - تجعل الفتى أو الفتاة لا يشعر بالألم عند الشعور بالميل نحو الجنس الآخر.
 - 2 - تعلمه كيف يحسن التحكم في التعبير عن مشاعره.
 - 3 - تجعله يحرص علي الابتعاد عن مواقف الإثارة.
- ثانياً : التغيرات الجسمية :

♣ تحدث طفرة في النمو الجسمي في اول سنة للمراهقة فيزاد الطول فجأة بين 10-15 سم عن العام السابق للبلوغ ويزداد الوزن بين 5،10كجم.

ثالثاً : الفروق الفردية :

- ♣ توجد فروق فردية بين الأفراد ، في اوقات البداية والنهاية لاكتمال النضج الجنسي والجسمي فالبعض يبدأ مبكراً والبعض يتأخر .
- ♣ ونتيجة الفروق الفردية بين المراهقين علي الفرد أن يتقبل نفسه كما هي ولا يقارن نفسه بغيره تجنباً للمشكلات النفسية والاجتماعية ومادم ليس هناك امراض او يشكو من شئ فليعلم ان العوامل الوراثية والبيئية مؤثرة علي النمو .

★ ثانيًا: مظاهر النمو والارتقاء العقلي ★

- 1 -يتمثل في ارتقاء القدرة علي القيام بعمليات تعتمد علي استخدام التفكير المجرد لحل المشكلات.
- 2 -يطلق جان بياجيه علي هذه المرحلة اسم مرحلة العمليات الصورية وتمتد من (11- 15 سنة).
- 3 -هي المرحلة النهائية للارتقاء العقلي .
- 4 -تتسم بالتفكير المجرد و الطابع المنطقي والقدرة علي التعامل مع الاشياء بعيداً عن المحسوسات.
- 5 -القدرة علي حل المشكلات ووضع الفروض لحلها.
- 6 - القدرة علي حفظ وتذكر القائم علي المنطق والفهم وليس تذكر الآلي .
- 7 - تتسع قدرة المراهق علي التخيل ويظهر ذلك في كتاباته التي تتسم بالخيال عكس مرحلة الطفولة التي تتسم بالسذاجة والسطحية ، فالمراهق خياله خصب لدرجة أنه قد ينغمس في أحلام اليقظة بدرجة زائدة.
- 8 -والذي يعوقه فقط هو نقص خبرة وليس قدرته العقلية .

★ ثالثاً: النمو والارتقاء الاجتماعي ★

1- التفكير الصوري:-

- ♣ يستطيع المراهق بفضل التفكير الصوري أن يعبر عن أفكاره بعدد قليل من الرموز المجردة .
- ♣ مثال: الولاء - الوطنية - العدالة - الفضيلة .. إلخ.

2- النظرة المثالية:-

- ♣ فهو يتبنى فلسفة مثالية للحياة (فروض وتخمينات لا تتفق مع الواقع ويتعامل معها كما لو كانت منطقية
- ♣ لهذا فهو يتصور الأسرة المثالية والسلوك الديني المثالي والمجتمع المثالي والصديق المثالي .

3- التمرد علي السلطة:-

- ♣ يحدث تمرد من المراهق ضد الكبار أو (الراشدين) وذلك له تفسيران أحدهما صحيح والآخر خاطئ.
- ♣ التفسير الصحيح للتمرد: بسبب نظرة المراهق العقلية المثالية الخاصة دون تصور كيف يمكن تحقيقها (تحويلها) الي الواقع ، لذلك يحدث تمرد أو صراع مع الآخرين .
- ♣ التفسير الخاطئ للتمرد: قال البعض هو (صراع من الأجيال) والمراهق يريد الاستقلال وتحرير نفسه من والديه والتوجه الي الاقران (الاصدقاء)
- ♣ واكدت الدراسات الميدانية ان المراهق لديه قدر كبير من الاستقلال وليس بحاجة الي صراع و يشعر بالحرية في الأسرة وكذلك يأخذ من الكبار قدوة له إذاً هذا ليس صحيح.
- ♣ مثال: فان الاباء المتدينين يلتزم ابناؤهم بالسلوك المتدين. وكذلك شرب التدخين يحاول تقليدهم فيها

4- الحاجة إلي الحب والتقبل:-

- ♣ وإذا كانت عملية التنشئة منذ الطفولة المبكرة تعتمد علي كل من :- * تقبل الأبناء . * و التحكم من عمليات الثواب والعقاب .
- ♣ فان هؤلاء الأبناء في مرحلة المراهقة في حاجة ماسة إلي الحب والتقبل أكثر من الحاجة الي الثواب أو العقاب لانهم غالباً يسلكون وفق النموذج المحب لديهم وليس الثواب والعقاب ..

5-مظاهر الخجل والتخطيط للمستقبل :-

- ♣ قد تبدو علي بعض المراهقين مظاهر الخجل نتيجة للتغير الجسمي وتغير أصواتهم وملامحهم إلا أنه تزداد مهاراتهم الاجتماعية كعقد الصداقات فيما بعد.
- ♣ ويبدأ المراهق في التخطيط للمستقبل المهني والقيام بأنماط من السلوك الملائم للجنس (السلوك القيادي والتنافس والمخاطرة لدي الذكور - والرقعة والمجاملة لدي الإناث).

- ♣ يصبح الفتى أو الفتاة محققاً لتوافقه الشخصي والاجتماعي ومستعداً لتحمل المسؤوليات الاجتماعية والأسرية والأخلاقية والمهنية ما لم تحول بينه وبين هذا عوائق نفسية واجتماعية .

رابعاً: النمو والارتقاء الانفعالي

1- الشدة والعنف:-

- ♣ تتسم انفعالات المراهق بالشدة والعنف في البداية و تذبذب بين اندفاعات الأطفال وتحكم الكبار نتيجة للتغيرات الجسيمة الشديدة
- ♣ وقد يشعر بالخل والانطواء نتيجة التغيرات الجسمية المفاجئة وقد يشعر بالذنب ويهرب من ذلك ويستغرق في احلام اليقظة .
- ♣ الا ان حب الوالدين وتقبلهم للابناء يساعدهم علي تجاوز هذه المرحلة بالتدريج .

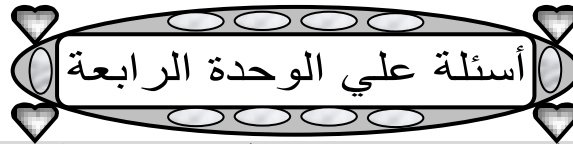
2-الانتران الانفعالي:-

- ♣ بمرور الأيام يتحقق الانتران الانفعالي حيث يتحول المراهق:-

- (1) من شخص لا يتحمل الفشل إلي شخص يتحمل الإحباط.
 - (2) من شخص سريع الانفعال إلي شخص يتحكم في انفعالاته.
 - (3) من الذاتية إلى الموضوعية.
 - (4) ومن الأنانية إلى الغيرية والتعاون مع الآخرين.
 - (5) من شخص متطرف لا يري إلا الأبيض والأسود إلي شخص معتدل.
 - (6) من شخص لا يثق بنفسه إلي شخص يثق بنفسه.
- * اذا تبدأ مرحلة المراهقة بتذبذب انفعالي ثم يأخذ في الانتران بعد ذلك .

3- المناخ الاسري الامن :-

- يساعد المناخ الأسري: الذي يسوده جو من الحب والرعاية واتساق معاملة المراهق الي اكتمال النضج الانفعالي ويمكنه من النجاح في حياته العملية والمهنية وتحمل المسؤولية والشعور بالثقة والأمان .
- وافتقاد المراهق المناخ الأسري الامن : يعرضه لمتاعب واضطرابات انفعالية تتفاوت في درجتها و شدتها وتأثيرها علي اتزان الانفعالي وعلي شخصيته ، والشعور بالامان ويساعدة علي اجتياز العقبات وتحقيق التوافق النفس والاجتماعي .



س1) ما المقصود بالمصطلحات التالية ؟ (س) عرف المفاهيم التالية ؟ (س) ماذا تعرف عن ؟

- (1) النمو والارتقاء.
- (2) النمو التكويني (الكمي) المرئي .
- (3) النمو الوظيفي (الكيفي) الغير مرئي .
- (4) الوراثة .
- (5) الجهاز الغددى.
- (6) الغدة الدرقية.
- (7) النضج.
- (8) مرحلة الجنين .
- (9) مرحلة الحضانه.
- (10) مرحلة الطفولة (المبكرة).
- (11) مرحلة الطفولة المتأخرة.
- (12) مرحلة البلوغ (المراهقة).
- (13) مرحلة الشباب (الرشد).
- (14) مرحلة الكهولة.
- (15) مرحلة الشيخوخة.



س2) ميز مستعيناً بأمثلة بين ؟ س- قارن بين ؟ س- فرق بين كلاً من ؟ س- بين الاختلاف بين؟

- 1) النمو والارتقاء - النضج .
- 2) النمو التكويني (الكمي) - النمو الوظيفي (الكيفي).
- 3) تأثير الوراثة - تأثير البيئة - تأثير الغذاء والبيئة (على النمو).
- 4) الغدة الدرقية - الغدة النخامية .
- 5) النمو الجنسي للمراهق - (النمو الجسمي للمراهق) .
- 6) النمو العقلي - النمو الإجتماعي - النمو الأنفعالي (للمراهق) .
- 7) الانفعال في بداية المراهقة - الانفعال في نهاية المراهقة.
- س3) علل صحة او خطأ العبارات الاتية .
 نقول (صح) او (خطأ)
 س / هل تؤيد ذلك . اذكر مبرراتك . نقول (اويد) او (لا اويد)
 س / هل توافق علي ذلك . معللاً لما تقول .
 س / الي اي مدي تتفق او تختلف مع هذه العبارة (مبيناً وجهة نظرك).

- 1) هناك فرق بين النمو والنضج .
- 2) النمو يسير في اتجاهات محددة.
- 3) الوراثة من العوامل المؤثرة في النمو.
- 4) النمو سلسلة متفرقة الحلقات.
- 5) جميع المراهقين يتغيرون جسميناً وجنسياً بنفس السرعة.
- 6) يتحول المراهق مع الايام نحو المزيد من الاتزان الانفعالي .
- 7) استجابة الطفل المعرفية تتجه من الخصوصية إلى العمومية.
- 8) رغم تشابه نمط النمو عند جميع الأطفال إلا أنه توجد فروق فردية في النمو.
- 9) يثبت الاتزان الانفعالي مع بداية المراهقة حتى نهايتها.
- 10) يتعرض المراهق لحالات الخجل والذنب.
- 11) لا يستغنى المراهق عن التربية الجنسية السليمة.
- 12) النمو يسير بمعدلات مختلفة.
- 13) انفعالات المراهق ثابتة من البداية إلى النهاية.
- 14) يتميز تفكير المراهق بالطابع العقلي المجرد المثالي.
- 15) الجهاز الغدي والغذاء من العوامل المؤثرة في عملية النمو.
- 16) عمليات التنشئة الاجتماعية للمراهقين تعتمد على الثواب والعقاب في توجيه السلوك.
- 17) البيئة ليست مؤثرة في عملية النمو.
- 18) النضج مرادف للنمو.
- 19) يلعب الوالدين دور كبير على انفعالات المراهق.
- 20) النمو الجنسي لا يتأثر بالتنشئة الاجتماعية وتربية الوالدين.
- 21) قد ينمو الفرد نمو ولا نراه بل نستدل عليه.
- 22) النمو عملية مستمرة ومتصلة وشاملة.
- 23) الغدة الدرقية ليست مؤثرة على النمو.
- 24) للغدة النخامية تأثير كبير على نمو المراهق.
- 25) التمرد على السلطة (مع الكبار) له تفسيرات متنوعة.
- 26) تبدأ علامات البلوغ عند الذكور من 12 - 13 سنة .
- 27) وزن الجسم لمعظم المراهقين في السنة الأولى للمراهق يزيد من 10 - 15 كجم.
- 28) للنمو سرعة واحدة في كل المراحل .
- 29) الطفل يرث عن أبويه الصفات الوراثية المختلفة .
- 30) ينبغي أن يقارن المراهق نمو نفسه بأقرانه .



- (31) أطلق (جان بياجيه) على المراهقة مرحلة العمليات الصورية .
- (32) لا توجد أهمية لدراسة قوانين النمو .
- (33) كل مرحلة نمو مستقلة بنفسها .
- (34) للنمو جانب واحد فقط .
- (35) الغدة النخامية تفرز نوعين من الهرمونات .
- (36) يبدأ النمو من الخارج للداخل .
- (37) جميع المراهقين يتغيرون بنفس النسبة .
- (38) من الخطأ محاولة نمو مرحلة للطفل قبل أوانها .
- (39) يتميز تفكير المراهقين بالصورية والمثالية .
- (40) المراهق في حاجة كبيرة إلى الثواب والعقاب لتعديل سلوكه .
- (41) نستدل على النمو الوظيفي من زيادة الطول .
- (42) النمو عملية منفصلة الحلقات .
- (43) الثبات الانفعالي من صفات مرحلة المراهق من بدايتها .
- (44) يتحول المراهق مع الأيام إلى مزيد من التوتر الانفعالي .
- (45) حركة الذراعين للطفل تسبق حركة الجسم كله .
- (46) نمو الأيدي أسرع من نمو الرأس عند الطفل .
- (47) مرحلة المراهق تبدأ من البلوغ في سن 40 سنة .
- (48) مرحلة الشيخوخة تتميز من 70 سنة فأكثر .
- (49) مرحلة الكهولة تمتد من 40 سنة إلى 60 سنة .
- (50) لا تفيد دراسة قوانين النمو والارتقاء الأسرة ولا المدرسة .
- (51) للغذاء المتوازن نتيجة ضارة على النمو .
- (52) زيادة هرمونات الغدة الدرقية عند الطفل تسبب تأخر النمو والمشية .
- (53) تتسم مرحلة المراهق بالنظرة المستقبلية .
- (54) التمرد غالباً صفة ملازمة للمراهق ضد مجتمع الكبار .
- (55) الاتزان الانفعالي والوجداني يتوصل له المراهق تدريجياً .
- (56) المرحلة النهائية للنمو العقلي يكون في المراهقة .
- (57) قد ينمو الفرد نمو ونراه .

س4: النمو عملية مستمرة ومتصلة وشاملة . (حلل هذه العبارة)

س5: أذكر اثنين من العوامل المؤثرة في النمو والارتقاء الإنساني؟

س6: استنتج الاستفادة دراسة قوانين النمو والارتقاء ؟

س7: يختلف سلوك المراهق الانفعالي في بداية المرحلة عن نهايتها ... أذكر أهم مظاهر هذا التحول؟

س8: أطلق (جان بياجيه) على مرحلة المراهقة خاصة من 11-15 سنة مرحلة (أكمل)

س9: برهن على أن النمو والارتقاء يسير في اتجاهات محددة؟

س10: كيف استفدت كمراهق من دراسة مرحلة المراهقة؟

س11: تبدو مظاهر التمرد على سلوك المراهق "ما هو التفسير الخاطئ والصحيح لهذه الظاهرة" ؟

س12: ماذا يحدث إذا

(1) ساد في الأسري المناخ الامن للمراهق؟

(2) افتقد المراهق المناخ الأسري الامن ؟

(3) لم يجد المراهق تربية جنسية سليمة ؟

(4) نمو المراحل الأولى للإنسان غير طبيعي (غير سوي)؟

(5) يتنوع الغذاء لدى الفرد بنسبة معتدلة لعمره ومجهودة .

س13: حدد أشهر التقسيمات المعروفة للنمو والارتقاء الإنساني؟

س14: ينمو الجذع قبل الرأس . هل تؤيد ذلك . أذكر مبرراتك ؟

س15: النمو يسير في اتجاهات محددة (حلل هذه العبارة)

س16- يتبع الأفراد في نموهم نمطاً متشابهاً في عملية النمو والارتقاء . (هل تؤيد . أذكر مبرراتك) ؟

س17- يتحول المراهق مع الايام نحو مزيد من الاتزان الانفعالي (حلل هذه العبارة)

س18- استخلاص ثلاث فوائد تعود على الانسان من خلال دراسة وفهمه لمبادئ وقوانين النمو والارتقاء الإنساني؟

س19- من خلال دراستك للنمو الإنساني حدد المصطلح المناسب أمام كل عبارة مما يأتي:





- تغيرات تحدث لاكتمال النمو .
 - اكتساب خبرة تؤدي إلى تعديل السلوك .
 - النمو الذي يحدث في حجم الجسم والشكل .
 - النمو الذي يحدث في الوظائف الجسمية .
 - التشابه في لون البشرة والشعر والعينين بين الأب والجده .
 - تمتع شخص بالذكاء وانخفاض مستوى الذكاء عند شخص آخر رغم تواجدهم في نفس مرحلة النمو .
- س20- رتب مراحل النمو الآتية ترتيباً صحيحاً من الصغير للكبير : (الجنين - المراهقة - الهرم - الطفولة المتأخرة - الطفولة المبكرة - الرشد - الشيخوخة - الكهولة - الرضيع) .

س21- استخلاص العلاقة بين النضج والتعلم ؟

س22- (ظاهرة تمرد المراهقين ضد مجتمع الراشدين) شغلت المربين وعلماء النفس (كيف فسروها)

س23- س- علل :

س- بين السبب :

س- ما التفسير المناسب للمواقف الآتية :

س- ما الظاهرة النفسية المناسبة لفهم المواقف الآتية :

- 1) يطلق ((جان بياجيه)) على مرحلة المراهقة اسم ((مرحلة العمليات الصورية)).
- 2) يتحول المراهق نحو مزيد من الاتزان الانفعالي.
- 3) أن النمو والارتقاء يسير في اتجاهات محددة.
- 4) يمكن الاستفادة عملياً من دراسة النمو والارتقاء.
- 5) علاقة الوالدين بالمراهق لها تأثير كبير على نموه الانفعالي والاجتماعي.
- 6) أهم التحولات الانفعالية التي تطرأ على سلوك المراهق.
- 7) مظاهر التمرد التي تبدو على سلوك المراهق على أنها نوع من صراع بين الأجيال.
- 8) مظاهر الارتقاء العقلي للمراهق.
- 9) أكد علماء النفس على وجود قوانين للنمو والارتقاء الإنساني.
- 10) يتبع الأطفال نمطاً متشابهاً في تتابع النمو والارتقاء.
- 11) مظاهر النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة.
- 12) الجهاز الغددي يساهم في تنظيم النمو.
- 13) النضج هو تغيرات تحدث لاكتمال النمو.
- 14) يسير النمو في اتجاه أسرع من الرأس للقدمين.
- 15) للنمو جانبان.
- 16) للبيئة والغذاء دور مؤثر في عملية النمو.
- 17) يختلف النضج عن التعلم عن النمو.
- 18) الإفراز الزائد أو الناقص للغدة الدرقية يضر بالنمو.
- 19) معدلات النمو ليست ثابتة في كل المراحل.
- 20) لنمو الإنسان مراحل متعددة.
- 21) كل مرحلة نمو تؤثر فيما بعدها وتتأثر فيما قبلها.
- 22) النمو الكمي يختلف عن النمو الكيفي.
- 23) بعض الأطفال يتميزون ببطء النمو وتأخر المشي.
- 24) بعض الأطفال يتميزون بالحدة بالانفعال وسرعة ضربات القلب.
- 25) النمو عملية مستمرة وشاملة ومتصلة.
- 26) للنضج دور هام في حياة الإنسان.
- 27) التربية الجنسية السوية دوراً مهماً في حياة المراهق.
- 28) حدوث الفروق الفردية بين المراهق وتحدث عنه.
- 29) قد يتعرض المراهق لبعض المعوقات في حل مشكلاته.

س24- ماذا يحدث لو:

س- ما النتائج المترتبة علي :

س- استنتج اثر المواقف الآتية :





- (1) ساد الحب والمناخ المناسب الاسري للمراهق.
- (2) اقتقد المراهق الحب والتقبل في المناخ الاسري.
- (3) وجد المراهق أشخاص أكفاء.
- (4) تبنى المراهق فلسفة مثالية للحياة.
- (5) عبر الطفل عن أفكاره في شكل رموز مجردة.
- (6) تحول المراهق من الذاتية إلى الموضوعية.
- (7) لم يجد المراهق تربية جنسية سليمة.
- (8) نمو المراحل الأولى للإنسان غير سوى (غير طبيعي).
- (9) تنوع الغذاء المناسب لدى الفرد.
- (10) تشابه الابن مع الأب في بعض صفات الشكل.
- (11) زادت إفرازات الغدة الدرقية عند الاطفال.
- (12) حاولنا محاولة تخطي طفل مرحلة نمو قبل أوانها.
- (13) قارن المراهق نموه بالآخرين.
- (14) لم ينضج المراهق جنسياً حتى سن 18 سنة.
- (15) لم يزيد طول ووزن المراهق بالقدر المعروف عليه.

اسئلة للمتميزين والمتفوقين

س(1) علل صحة او خطأ العبارات الاتية ؟

- (1) تنتقل في الغالب السمات الاجتماعية من الأباء للابناء
- (2) يتسم المراهق بالخلج المستمر مدى المرحلة
- (3) يتعامل المراهق مع الأمور الواقعية فقط
- (4) النمو الافضل مستمر بعد المراهق
- (5) النمو يتم في قفزات.
- (6) هناك حدود فاصلة بين المراهق والطفولة
- (7) قد يقف التعلم في سبيل التقدم (النمو) كعائق
- (8) حدد بداية ونهاية كل مرحلة نظرياً.

س(2) اجب عن الاتي :

- (1) قد ينمو الفرد نمواً لكن لا نراه - فسر ذلك .
- (2) مالناتج المترتبة على : اعداد المراهق بالتدريب لمرحلة المراهقة .
- (3) استنتج سببين للفروق الفردية بين الافراد في النمو؟
- (4) هناك علاقة بين قانون الكل في الإدراك واتجاهات النمو. هل تؤيد برر وجهة نظرك؟
- (5) الوراثة من الجيل الذي يسبق الفرد مباشرة فقط . (هل تؤيد ذلك. اذكر مبرراتك) ؟
- (6) اكمل العبارات التالية:

(أ) النمو التكويني أو الكمي يحدث والشكل بحيث يمكن مثال ذلك ملاحظة زيادة أو أو ظهور

(ب) يحدث النمو الوظيفي في الوظائف الجسمية و و ولا يمكن ويمكن عليه من ملاحظة التغير في مثل

- (7) استخلاص ثلاث فوائد تعود على الانسان من خلال دراسة وفهمه لمبادئ وقوانين النمو والارتقاء الإنساني
- (8) من خلال دراستك لمبادئ وقوانين النمو الإنساني حدد العامل المسنول على حدوث الآتي:

(أ) التشابه في لون البشرة والشعر والعينين بين الأب والجده

(ب) تمتع شخص بالذكاء الفطنة وانخفاض مستوى الذكاء عند شخص آخر

- (9) استعرض المراحل النمانية التي يمر بها الإنسان

(10) علل أسباب حدوث الآتي:

(أ) العجز أو التشوه الذي يتعرض له بعض الأطفال

(ب) وجود اختلافات بين الأفراد في الأطوال ومستوى الذكاء

- (11) صوب العبارة التالية: النمو التكويني يحدث في الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي لا يمكن رؤيتها

(12) استخلاص العلاقة بين النضج والتعلم

(13) حدد أهمية النضج في حياة الإنسان.

(14) اكمل العبارات التالية:

(أ) يقع المهاد المخي في





- (ب) يتحكم المهاد المخي في..... .
 (ج) تفرز الغدة النخامية نوعين من الهرمونات هما
 (15) حدد المصطلح المناسب أمام كل عبارة مما يأتي:
 (أ) تغيرات تحدث لاكتمال النمو
 (ب) اكتساب خبرة تؤدي إلى تعديل السلوك
 (ج) النمو الذي يحدث في حجم الجسم
 (د) النمو الذي يحدث في الوظائف الجسمية

رؤي علم النفس

الباب الخامس

الشخصية والاتجاهات

الموضوع الاول : الشخصية

الموضوع الثاني : الاتجاهات



الشخصية والاتجاهات

مقدمة :

كلمة الشخصية من الكلمات التي تتردد كثيراً في حياتنا اليومية ولا بد أنك سمعت أكثر من مرة عبارات **مثل** : إنه ذو شخصية قوية أو ضعيفة أو إنها شخصية جذابة أو منفرة.

❖ هل الشخصية هي الانطباع (الآثر) الذي يحدثه الفرد في الآخرين ؟ (لا)

✓ لأن إذا كان الأمر كذلك فلن نستطيع دراسة ومعرفة الشخصية علي حقيقتها لأن الشخص الواحد يترك انطباعات عديدة ومختلفة عند الناس ولا نعلم الشخصية علي حقيقتها .

✓ ولهذا فمن الأفضل ان يكون فهمنا للشخصية قائم علي ما يكون عليه الشخص حقيقة.

مقدمة لتعريف الشخصية :

✓ قدم علماء النفس تعريفات كثيرة للشخصية يتفق بعضها مع الآخر ويختلف البعض ، وقد حدث ذلك لاهتمام العلماء بدراسة الشخصية وكل صاحب نظير وتعريف يقدم رؤيته الخاصة وجهة نظرة عن الشخصية .

✓ وهذه الاختلافات بين العلماء اثري العلم وافادة ومدنا برؤي ومفاهيم كثيرة . واشهر هو :

❖ تعريف الشخصية (التعريف العلمي للشخصية) :

(هي ذلك التنظيم الدينامي داخل الفرد لتلك النظم النفسية والعضوية التي تحدد أسلوبه الفريد في التوافق مع بيئته) .

ملحوظة ومثال : فشخصية الإنسان تتشابه مع بعض الناس في صفات معينة وتختلف وتتميز وتنفرد مع الناس في صفات أخرى ، لذلك كل شخصية منا هي شخصية وفريدة ومميزة وليس هناك شخصيتان متطابقتان تماماً .

فالشخصيات تشبه السيارات. تتشابه السيارات مع بعضها في صفات وكل سيارة تتميز بصفات معينة لا توجد في السيارات الأخرى .

دراسات و نظريات الشخصية

✓ كانت بداية دراسة الشخصية (بداية نظرية) كل صاحب نظرية يسهم بوجهة نظر حول الشخصية : ويحاول كل عالم بوضع اسئلة لنفسه ويحاول الاجابة عليها من وجهة نظرة اي بشكل تقليدي نظري منها (ما هي؟ وما تعريفها؟ وما وظيفتها؟).

ومن أمثلة الأسئلة التي اهتمت دراسة الشخصية نظرياً :-

✓ ما الأهمية لكل من خبرات الماضي والحاضر في بناء الشخصية؟

✓ هل تلعب الرؤية المستقبلية دوراً في تشكيل الشخصية؟

✓ ما دوافع الشخصية الإنسانية؟

✓ هل الإنسان حر أم مجبر في سلوكه؟

✓ ما الصلة بين العقل والجسم؟

نودج للنظريات المبكرة في دراسة الشخصية نظرياً

- (كانت بداية دراسة الشخصية نظرية وكل صاحب نظرية يعبر عن وجهة نظره ، مثل التحليل النفسي عند فرويد)
- يرى فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاثة نظم يطلق عليها اسم (ألهو – الأنا – الأنا الأعلى)
- وهي نظم وظيفية كيفية متصورة خيالية (أي لا تحتل مكاناً في أجسامنا كالقلب والكبد)

❖ نظم الشخصية عند فرويد :

أولاً : نظام (ألهو) :

- يمثل غرائزنا الحيوانية دون اعتبار لقواعد أو معايير.
- فالمبدأ الذي يحكمها هو اللذة فقط .
- ويستمد (ألهو) طاقته من نقص الاحتياجات البدنية (كنقص الطعام) .
- الهو وغرائزه يحتل اللاشعور . (وهو مكون افتراضي) .
- ولايستطيع التعامل مع الواقع .

ثانياً : نظام (الأنا) :

- يعمل علي تحقيق رغبات (الهو) ولكن بشكل منظم وفي الحدود التي يفرضها الواقع . " يبرز (ينتج) من الهو "
- فالمبدأ الذي يحكمه الواقع (الأنا) يحتل الجانب الشعوري.
- يمكن تسميته "بالجهاز الإداري للشخصية" ، لأنه يقمع الهو في بعض الاحيان ويعمل معها بتناغم في احيان اخرى (لذلك يسمى الجهاز الإداري للشخصية)

ثالثاً : نظام (الأنا الأعلى) :

- الأنا – واقعي ولكنه لا يفرق بين الممكن وما يجب (الواجب) .
- فينبثق نظام اخري للشخصية يسمى - الأنا الاعلي (نابع من تعليم الوالدين ومعايير الصواب والخطأ والممثل الصارم للمثل العليا والقيم الأخلاقية) اذاً الأنا الاعلي هو الذي يستطيع ان يفرق بين الممكن والواجب .
- مثال : الهو لديها شهوات كثيرة مثلاً يقول الهو انا عايز اقتل فلان الأنا يقول له لا ، الهو يقل انا عايز اشرب سجانر الأنا يقول له هذا ممكن في الواقع ، ولكن الأنا الاعلي يقول ممكن تشرب سجانر ولكن الافضل وما يجب عليك ان لا تشرب سجانر وهذا من تعاليم الوالدين والدين .

• ويتكون الأنا الأعلى من نظامين.

* النظام الأول هو: الأنا المثالي:

الذي يدفع الشخصية لتبني المثل العليا والمعايير الرفيعة ويرشدنا دائماً الي القيم السامية .

* النظام الثاني هو: الضمير:

- الذي يمثل الشعور بالذنب حين نرتكب أخطاء.
- إذن الأنا الأعلى يقف معارضاً (للهو) وغرائزه ومراقباً للأنا في سلوكه.
- الأنا الأعلى غير واقعي مثل الهو فبينما يحاول الهو الحصول علي إشباع غير واقعية للغرائز يحاول (الأنا الأعلى) كف الغرائز تماماً .

- ولكن (الأنا) الجهاز الإداري للشخصية هو الذي يحدث التوازن بين النظم الثلاثة وتكون الشخصية سوية ولا تعاني من اضطرابات .

س: هل يبدو ما قاله فريد مقبولاً؟ هل تبدو نظرية فرويد مقبولة ؟ نعم

✓ نجد أننا لدينا غرائز كثيرة وأفكار عدوانية (الهو).

✓ ونحن نحاول إشباعها بشكل مقبول في المجتمع (الأنا)

✓ ونحاول أن نتبنى قيم ومثل عليا في حياتنا (الأنا الأعلى – الأنا المثالي)

✓ وعندما نقع في خطأ أو نرتكب معصية فإن ضميرنا يؤنبنا ولا نستطيع النوم (الأنا الأعلى ضمير).

✓ أما إذا نظمنا سلوكنا بصورة متوازنة وأشبعنا مطالبنا الذاتية في الحدود المقبولة وكانت لدينا قيم ومثاليات معقولة فإننا نصبح

أسوياء ومتوافقين مع مجتمعا.



تختلف الدراسة العلمية للشخصية عن النظرية (عند فرويد) بأن:-

❖ الدراسة العلمية للشخصية

○ بدأت الدراسة العلمية للشخصية منذ النصف الثاني من القرن الـ 20 على يد [جليفر – كاتل – أيزنك]

○ إذاً تختلف الدراسة العلمية عن الدراسة النظرية للشخصية:

الدراسة النظرية للشخصية مجرد اسئلة ويجب عليها العلماء من وجهة نظرهم

✓ أما الدراسة العلمية للشخصية :

1 - تبدأ بتحديد ظاهرة قابلة للملاحظة .

2 - ملاحظتها باستخدام ادوات مقننة .

3 - اجراء تجارب وتحليل البيانات والوصول لنتائج.

ملحوظة : كل عالم من العلماء الثلاثة قام بدراسة الشخصية بشكل مسرّقل ولكن نتائجهم كانت متقاربة .

❖ الظاهرة النفسية للشخصية (الشخصية مفهوم مجرد)

- الشخصية مفهوم مجرد (ليست مادية - اي ليست ملموسة)

■ فالشخصية مفهوم مجرد (مثل الذكاء / الجاذبية)

مثال 1: نحن نلاحظ كيف يجيب الأشخاص عن اسئلة مختلفة لنستدل على ذكائهم . ولم نري الذكاء نفسه .

مثال 2: سقوط الأجسام من أعلى إلى أسفل دليل على وجود جاذبية . ولم نري الجاذبية مباشرة .

■ إذا ما هي الظاهرة العلمية التي يجب أن نلاحظها لنستدل منها على الشخصية وخصائصها ؟

■ الظاهرة هي صفات او (سمات) الناس المختلفة ولقد شغلت مشكلة الصفات عالم النفس (جوردون البورت) الذي

قام بجمعها من القاموس ووجد أن هناك صفات كثيرة للغاية تستخدم في وصف الشخصية (قوي، شجاع، جذاب

..... الخ) ومن خلال هذه الصفات نستدل على الشخصية .

■ إذا العلاقة وثيقة بين الشخصيات والصفات ، والشخصية مرتبطه بصفات الشجاعة والجاذبية والجبن .. الخ.

الملاحظة والقياس

علينا إذن أن نلاحظ ونقيس :-

هل نطبق ونصنف هذه الصفات على الناس؟ وما الذي يوجد منها معاً وكيف ننظم هذ الصفات في مجموعات لتتعرف على الشخصية ؟

هل كيف تتعارض هذه الصفات في الواقع ؟

وما مدى صدق هذه التصنيفات ؟ وكيف نتثبت من هذا الصدق ؟

هل يمكننا معرفة سلوك الشخصيات مستقبلاً ؟

أدوات القياس (أدوات دراسة الشخصية علمياً)

صمم كل باحث من الباحثين الثلاثة مجموعة من الأدوات اعتمدوا عليها وكانت من هذه المقاييس والادوات هي :

1 - استخبارات شخصية:

■ (هي اسئلة من الحياة اليومية) نسأل الشخص هذه الاسئلة يجاوب عليها لتتعرف على صفاتهم وشخصيتهم مثل:

■ هل تميل إلى المخاطرة؟

■ هل تغضب إذا ذكر أحد أصدقائك نكته عليك؟

■ هل تخاف من الأماكن المظلمة؟

2 - عينات:

■ مجموعات كبيرة الحجم من الناس لنطبق عليهم استخبارتنا وهل يشكون في كل الصفات ام بعضها وهل هناك اختلافات

بينهم .

3 - التجربة:

■ أعد الباحثون مواقف مضبوطة لا تسمح بوجود مشتتات بحيث تمكن كل مفحوص من التعبير عن نفسه بكل دقة.

■ إذا الدراسة العلمية للشخصية تجمع بين كلاً من (المنهج التجريبي والاستبطان معاً) .

4 - النتائج و التحليل الإحصائي للبيانات :- (ما الذي ادي اليه هذا المنهج التجريبي لدراسة الشخصية) ؟

■ استخدم الباحثون أساليب إحصائية متعددة تدربوا عليها جيداً تهدف إلى تحليل البيانات .

■ وقد كرر هؤلاء الباحثون تجاربهم مرات عديدة على عينات مختلفة وفي أوقات مختلفة لكي يتأكدوا من صحة نتائجهم .

■ وكانت نتائجهم رغم اختلافها ولكنها متشابهة لحد كبير ويمكن الاستفادة منها .

الشخصية وفق نتائج أيزنك

- أطلق أيزنك على نظريته مسمى الأبعاد (الفئات)، (وهي فئات كمية تقاس بالدرجة وليس النوع)
- تشبه النقطة على المستر (لذلك الاختلافات بين الافراد كمية وليست كيفية) ولكل فرد له نقطة على المستر.
- فالفرد قد يكون انبساطي بدرجة ما وفي نفس الوقت انطوائي بدرجة ما (بدرجات مختلفة كمية)

أبعاد الشخصية الثلاثة عند أيزنك:

| البعد الثالث الذهانية مقابل السواء | البعد الثاني العصابية مقابل الاتزان الوجداني | البعد الاول الانبساط مقابل الانطواء |
|---|--|--|
| فنجذ شخصاً لديه استعداد للمرض العقلي (الذهان) وآخر سوي (واقعي) اي طبيعي . | فنجذ شخصاً عصابياً ويختلف في عصابيته عن شخص آخر متزن . | فنجذ شخصاً انبساطياً وآخر أقل انبساطاً. ونجد شخصاً منطوياً وآخر أكثر انطواء وهكذا. |

كيف يمكننا أن نصف الشخص على البعد الاول والثاني معاً

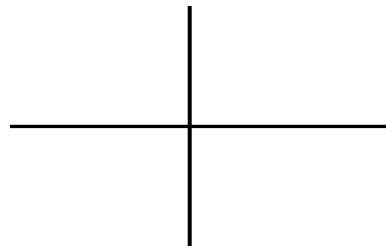
| الشخص الانطوائي العصابي | الشخص الانبساطي العصابي |
|--|--|
| 1 - شخص يظهر القلق والاكتئاب | 1 طاقته ضعيفة، واهتماماته محدودة |
| 2 - لديه ميول ووساوس . | 2 تاريخية المهني سيئ |
| 3 - وهو عصبي ولديه إحساس بالنقص متقلب المزاج | 3 ويعاني من توهم المرض |
| 4 - يفضل الابتعاد عن الأضواء والمواقف الاجتماعية | 4 - وهو معرض للحوادث دائم الشكوى |
| 5 - وهو مثابرة، ويتميز بالدقة ولكنه بطئ الأداء | 5 - وهو قليل المثابرة سريع الأداء قليل الدقة في أدائه |
| 6 - وهو طموح ولكنه يقلل من إنجازاته الشخصية | 6 يميل إلى المبالغة في إنجازاته |
| 7 - يسهل إزاء مشاعره ومشائمه. | 7 - وهو مرن إلى حد ما وهو ميل للنكت والفكاهة (اجتماعي) ومتفائل . |

العصابية (هي الاستعداد للمرض النفسي وعدم التوازن)

الذهانية (هي الاستعداد للمرض العقلي)

تصنيف الناس وفق البعدين الاوليين عند ايزنك اربعة :

- 1) انبساطي عصابي. (2) انبساطي متزن .
- 3) انطوائي متزن. (4) انطوائي عصابي .



* البعد الثالث :الذهانية مقابل السواء:وصف أيزنك الذهانيين بالآتي:

(منخفضوا الطلاقة، أداؤهم ضعيف وبطيء . ضعيفوا التركيز والذاكرة، ويقدرن المسافات والدرجات تقديراً مبالغاً فيه).

س: أين نحن من عوامل أيزنك؟

- (1) أغلب الناس (ثلاثاً المجتمع على الأقل) يقعون حول المنتصف بين الانطواء والانبساط، وحول المنتصف بين العصابية والأتزان الوجداني.
- (2) يقع الثلث الباقي أبعد قريباً في الاتجاهين (مقتربين نحو صورة النموذجية).

س: ما الذي يجعل عض الناس انبساطيين والبعض الآخر انطوائيين وعصبيين؟
الذي يجعل بعض الناس انبساطيين والبعض الآخر انطوائيين .

- من خلال سلسلة من التجارب المعملية علي مجموعة من الانبساطيين والانطوائيين وجدنا فروق بينهم في الجهاز العصبي خصائصه ،
تقف خلف كوننا انبساطيين أو انطوائيين .
- واجريت تجارب عديدة ومختلفة اكدت صحة ذلك واشتت نفس النتائج .

ماذا عن العصابية ؟

- يذكر ايزنك ان الاختلافات بين الناس في الانفعالية او العصابية انما ترجع الي الاختلافات الموروثة في درجة قابلية الجهاز العصبي
المستقل للتغير والاستثارة .
- فبعض الناس بحكم تكوينهم لديهم استعداد لان يستجيب الجهاز اعصابي بقوة لمختلف انواع المنهات التي يتلقها ، بنما اناس اخرون
لديهم استعداد بدرجة اقل .
- إذن هناك عوامل وراثية تفسر هذه الاختلافات .

س: كيف نستفيد من هذه الحقائق في الواقع ؟

- هناك الكثير من وجوه الاستفادة فعلى سبيل المثال: هناك الكثير من وجود الاستفادة فعلى سبيل المثال :
- أ- تشير اوصاف الانبساطيين الى أنهم [اجتماعيون - مرحين - يحبون التحدث الى الناس]، فإذا رغبنا في تعيين باع في متجر او مرشد
سياحة واو اخصائي اجتماعي او مدرسين نختار الشخص الانبساطي.
 - ب- وصفات الانطوائي (دقيقة - تركيز أكبر - هادئ- لا يعانون من التشتت)، فإذا أردنا أن نعين فنياً على جهاز رادار في المطارات
ليراقب على الشاشة تحرك الطائرات في الجو نختار الشخص الانطوائي.

الموضوع الثاني

الاتجاهات

يميز علم النفس بين ثلاثة أنساق او (فئات) مختلفة تشمل كل ما سبق:

| النسق الأول المعتقدات | النسق الثاني القيم | النسق الثالث الاتجاهات |
|--------------------------|-----------------------|---------------------------|
|--------------------------|-----------------------|---------------------------|

النسق الأول: المعتقدات BELIFS

1. هي مجموعة من الثوابت واليقينيات تعبر عما نؤمن به .
2. وتتصف بالوضوح والدوام والاستقرار .
3. ولا تتعرض لمراجعات متكررة. وهي تحكم سلوكنا .
4. أمثلة ذلك: الإيمان بالله وبالثواب والعقاب، ويندر أن نجد شخصياً بلا معتقدات

النسق الثاني: القيم VALUES

1. وهي عبارة عن معايير سامية نتبناها ونمجدها، ونعتبرها مقياساً لتحضرنا.
 2. وهي بمثابة محصلة للتحضر والخلق القويم والفهم السليم .
 3. وكلما ازدادت الثقافة تزايدت الصلات بين الشعوب وسقطت الحواجز بينهم واصبحت هناك قيم أكثر سموا .
- مثال: الأمانة - الصدق - العدل - الشجاعة .

النسق الثالث: الاتجاهات ATTITUDES

هو ما يتعلق (بلقبول او الرفض ، التأيد او المعارضة ، افضل او لافضل) حول موضوع معين.
ما هو تعريف الاتجاه عند ألبورت؟

- يعرف (ألبورت) "الاتجاه بأنه حالة من الاستعداد أو التهيؤ النفسي لتنظيم من خلال خبرة الشخص، وتمارس تأثيراً وتوجيهاً
ديناميكياً على استجاباته لكل الموضوعات المرتبطة بهذا الاستجابة ."
- مثال : تفضيلك لنادي معين (اتجاه) ، موقفك من عمل المرأة (اتجاه)

المكونات الأساسية للاتجاه

| | | |
|------------|-------------|------------|
| مكون معرفي | مكون وجداني | مكون سلوكي |
|------------|-------------|------------|

- ⊖ اذا كان لديك اتجاه او اي رأي في موضوع معين فان رأيك تكون من :
- ⊖ لاننا نعرف معلومات عن هذه الموضوع
- ⊖ لاننا نحس ونتفاعل عاطفياً ونكرة ونفضل ونرفض
- ⊖ لاننا نبادر بسلوك وافعال معينة في هذا الموضوع
- ⊖ اذا هذا (مكون معرفي)
- ⊖ اذا هذا (مكون وجداني)
- ⊖ اذا هذا (مكون سلوكي)

- اتساق المكونات الثلاثة للاتجاه:

- قد يكون هناك (اتساق) اي ترابط بين المكونات الثلاثة (المعرفي والوجداني والسلوكي) للاتجاه (فيصعب تغييره) وقد يحدث أحياناً قدر من (عدم الاتساق) بين مكونات الاتجاه تؤثر في قوته أو تماسكه (فيسهل تغييره).
- ⊖ مثال : قد تكون اتجاهاتك غير ودية (غير طيبة) نحو جماعة من الجماعات في بلدك ولكنك قد تجد أن أفرادها سارعوا من تلقاء أنفسهم بنجدة أشخاص كانوا في حاجة للنجدة والمعاونة، وهنا تتغير اتجاهاتك نحو هذه الجماعة وذلك دليل على عدم الاتساق المكونات الثلاثة في هذا الموضوع .

الاتجاهات والسلوك

لا يمكن معرفة الاتجاه دائماً من خلال سلوك الفرد :

- لان الشخص قد [يعرف - ويشعر بشئ ولكن لا يكون السلوك يتفق مع ذلك] مثل معرفتك وشعورك وتعاطفك بالأم الفقراء ولكنك لا تقوم بسلوك معين لمساعدتهم اذاً ليس دائماً سلوكك يعبر عن اتجاهك او رأيك .

تغيير الاتجاه

- س: كيف يمكن تغيير الاتجاه؟ للاتجاه جانب معرفي (اراء ومعلومات) وقد تتغير فيتغير الجانب الوجداني والسلوك وبذلك يكون الاتجاه قد تغير .
- ويمكن تغيير الاتجاه حسب نوعين من الخصائص او الصفات او العوامل منها خائص في الاتجاه ذاته ومنها خصائص في الفرد .

| | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| تغيير الاتجاهات في ضوء خصائص الفرد | تغيير الاتجاهات في ضوء خصائص الاتجاه |
|------------------------------------|--------------------------------------|

* أهم هذه الخصائص التجاة المستهدف بالتغيير:

1. **الاتساق** : يصعب تغيير الاتجاه إذا اتصف باتساق مكوناته المختلفة (فلا بد من تغيير الجانب المعرفي والوجداني والسلوكي) وهذا صعب ويسهل تغيير الاتجاه في ضعف (عدم اتساق مكوناته) .

2. **قوة الاتجاه** : يصعب تغيير الاتجاه إذا كانت ج زوره قوية ؛ فقد أغير اتجاهه نحو مادة ادرسها بسهولة أكبر من تغيير اتجاهه نحو إدمان المخدرات الذي معي منذ فترة .

3. **تشابك الاتجاهات** : يصعب تغيير اتجاهات الشخص إذا كانت شبكة متماسكة [أو منظومة] يدعم بعضها بعضاً فاتجاهي على سبيل المثال نحو احترام الحرية الفردية مرتبط باتجاهي نحو حقوق الإنسان ونحو الديمقراطية وكرامة الإنسان فهذه صعب تغييرها معاً مرة واحدة اما اذا كان اتجاه مفرد يمكن تغييره .

4. **التطرف** : فعندما يكون الشخص متطرفاً في اتجاهاته فإنه يصم أذنيه عن سماع وجهات النظر الأخرى . فيصعب تغيير الاتجاه المتطرف

* أهم خصائص الفرد لتغير اتجاهه :

1. **القابلية للاقتناع** : فالأفراد يختلفون في قابليتهم للاقتناع بالحجج والشواهد

المعروضة أمامهم، ومع تعدد وسائل الاقتناع قد نجد أفراد يفتنّعون بصعوبة مقارنتهم بغيرهم لا يفتنّعون ولا يغيرون اتجاهاتهم .

2. **الذكاء** : فقد يكون تغيير الاتجاه بفضل

الذكاء [لفهم الأدلة الجديدة بسرعة] فيغير اتجاهه في هذا الموضوع

- غير أن ذكائه أيضاً هو الذي قد يمكنه من تبني اتجاهات قوية على أسس متينة تجعله

يمنع تقبله لأية جهود لتغيير اتجاهاته . مثل تأييدك لعمل المرأة ذكائك يلعب دور مزدوج .

3. **المرونة مقابل الجمود** : يتصف

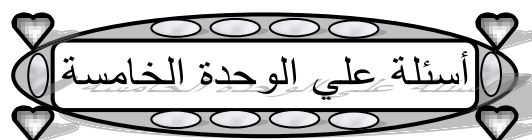
أصحاب الجمود الفكري بمقاومتهم لأية محاولة لتغيير الاتجاه، ويعتبرون الاتجاهات تتصف بالقدر نفسه من اليقين الذي تتصف به المعتقدات الدينية ، وهنا يصعب تغيير اتجاهاتهم عكس الذين يتسمون بالمرونة قد يسهل تغيير اتجاهاتهم

تصنيف الاتجاهات

الاتجاهات السلبية والاتجاهات الإيجابية
قد تكون الاتجاهات سلبية أو إيجابية

| اتجاه سلبي مثل : | اتجاه إيجابي مثل : |
|--------------------------|----------------------|
| - عدم قبول الرأي الآخر . | - قبول الرأي الآخر . |
| - عدم تنظيم النسل . | - تنظيم الأسرة . |
| - مع العنف . | - رفض العنف . |
| - مع الحرب . | - ضد الحرب . |

ونحن نحاول معرفة الاتجاهات السلبية لمحاولة تغييرها



س1: حدد المقصود بـ (الشخصية - الاتجاه - الذهانية - العصبية - الانا - الهو - الانا الاعلى - المعتقدات - القيم) ؟
س2: ميز مستعينا بأمثلة بين :

1. الهو- الانا

2. الانا المثالي- الضمير

3. المعتقدات- القيم

4. الاتجاهات السلبية والإيجابية



- س3: عرف الاتجاه مبيناً مكوناته بمثال؟
- س4: استخلص العلاقة الرئيسية بين (الانا والهو عند فرويد) ؟
- س5: تعتمد الدراسة العلمية للشخصية علي عدة مقومات - فما هي ؟
- س6: الشخصية هي الأثر والانتفاع الذي يحدثه الشخص في الآخرين، هل تؤيد هذا التعريف. اذكر مبرراتك ؟
- س7: كانت بداية دراسة الشخصية بداية نظرية. (اشرح هذه العبارة)
- س8: متى بدأت الدراسة العلمية للشخصية؟
- س9: الشخصية مفهوم مجرد- حلل هذه العبارة ؟
- س10: علق بوجهة نظرك علي نظرية التحليل النفسي عند فرويد؟
- س11: تتغير الاتجاهات في ضوء خصائصها دلل علي صحة ذلك بمثالين؟
- س12: ما المقصود بالاستخبارات الشخصية؟
- س13: يعتمد الكثير من علماء النفس علي مجموعة من الأدوات في دراسة الشخصية وقياسها- ما هي أهم هذه الأدوات؟
- س14: استخلص العلاقة بين الاتجاه والسلوك ؟
- س15: ما الذي يجعل بعض الناس انبساطيين أو انطوائيين أو عصبين؟
- س16: يمكن الاستفادة من نتائج بحوث الشخصية عند (ايزنك) دلل علي صحة ذلك مستعيناً بمثالين.
- س17: أحياناً يحدث عدم اتساق بين مكونات الاتجاه ... فسر ذلك بمثال؟
- س18: ماهو دور الذكاء في تغير اتجاهات الفرد من وجهة نظرك؟
- س19: يرتبط مفهوم الشخصية بصفات الشخص كالشجاعة والجاذبية والحضور. هل تؤيد هذا الرأي . اذكر مبرراتك ؟
- س20: إذا وجدت زميل لك يسهل إيذاء مشاعره ومتقلب المزاج في أي تصنيف تضعه من خلال دراستك لنظرية الأبعاد.
- س21: ضع علامة (✓) أو (x) مع التعليل في العبارات الآتية
1. كل شخصية تتسم بالتفرد.
 2. الانا الاعلى يحكم تصرفات الهو.
 3. اعتمد ايزنك في تصنيفه لأبعاد الشخصية علي الاختلافات الكيفية .
 4. تتسم المعتقدات دائماً بالتغير.
 5. يلعب الذكاء دوراً يبدو مزدوج في تغير الاتجاه .
 6. الانا يكون بمثابة الغرائز الحيوانية التي تحرك سلوكك
 7. الانا الاعلى يكون بمثابة المثل العليا والقيم والأخلاق.
 8. يطلق علي الانا الجهاز الإداري للإنسان عند فرويد .
 9. تتفق الدراسة العلمية للشخصية مع الدراسة النظرية.
 10. الشخصية مفهوم مادي ملموس .
 11. ركز عالم النفس البورت في دراسته للشخصية علي الصفات.
 12. يعتمد علماء النفس في دراسته الشخصية علمياً علي أدوات للقياس .
 13. الشخص الانبساطي العصابي يتميز بالدقة والتركيز .
 14. المثالية والكمال تسود نظام الانا الأعلى.
 15. العصاب والذهان كلاهما نفس المعني .
 16. صنف فرويد الشخصية إلي اربع نظم.
 17. قطب الانبساط يتميز بالانعزال والتشاؤم والتشدد عند إيزنك.
 18. تعريف الشخصية الذي يركز علي الانتفاعات غير علمي.
 19. يتميز الشخص الإنطواني العصابي بسمات معينة .
 20. الأشخاص الانبساطيين ينجحون في مهام معينة.
 21. يلعب الجهاز العصبي دوراً هاماً في جعل الناس انبساطيين أو انطوائيين.
 22. الأشخاص الأنطوائيين لا ينجحون في أي مهنة.
 23. الاتجاهات ثابتة ولا يمكن تغيرها.
 24. دائماً يكون هناك اتساق بين مكونات الاتجاه.
 25. يصعب تغيير الاتجاه إذا كان هناك اتساق بين مكونات الاتجاه.
 26. الاتجاهات دائماً ما تكون إيجابية.
 27. العينات والتجربة من أدوات قياس الشخصية.
 28. غالبية الناس ليسوا انبساطيين نموذجين ولا انطوائيين نموذجين.



- س22: حدد الاتجاهات السلبية الإيجابية فيما يلي**

- س23: من تختار لشغل المهن التالية في ضوء دراستك لنظرية أبزنك للشخصية**

- س24: الشخصيات تشبه السيارات (اشرح هذه العبارة)

- س25: "الشخصية هي الانطباع العام الذي تتركه في الآخرين". ما رأيك في هذا المفهوم؟

- س26: تخير العبارة الصحيحة وعقب عليها:**

- اختلاف العلماء في مفهوم الشخصية أبعدنا عن المفهوم الحقيقي لها.

- ✚ اختلاف العلماء في مفهوم الشخصية أثرى العلم وأفاده.

- س27: "تتكون الشخصية عند فرويد من ثلاثة نظم وظيفية"

- ماذا يعنى مصطلح نظم وظيفية؟

- تخبر واحدة من هذه النظم وقم بتحليلها.

- س28: أشرح نتائج الشخصية عند ابنك ؟

- س 29: من خلال دراستك لنظم الشخصية عند فرويد ما السلوك الذي تتوقع صدور ه من كل من:

- شخص لا يهتم إلا بأشياء غرائزه.

- شخص آخر يمثل دائما لمتطلبات الواقع و الممكن.

- س 30: حدد وظيفة كل من: الأنا المثالي - الضمير عند فريد

- س31: عقب برأك علم، نظرية فرويد للشخصية.

- س 32: تعتمد الدراسة العلمية للشخصية على عدة مقومات فما هم؟

- س 33: بعد (فرويد) من أصحاب النظريات العلمية هل تؤيد؟ برر لما تقول.

- س 34: "اعتمد أستاذك في تصنيفه للأعمال الشخصية على الاختلافات الكمية".

- س: 35: إذا وجدت زميل لك يسهل ابداء مشاعره ومتقلب المزاج فـ: أ) تصنف تضعه من خلال دراستك لنظرية الأبعاد

- س: 36- من خلال تحليلك للشخصية عند ابنك حدد الصفات التي تبطن بها كل من :

- الشخص الانساط، النموذج.

- الشخص، الانطواء، النموذج

- طبة، هذه الصفات على نفسك، ثم حدد إلى أي نوع تنتمي، أنك تنتمي إليه ولماذا؟

- س 14: حدد المهنة المناسبة لمن يحمل الصفات التالية من خلال استكمال نظرية أينزك:

- 🇲🇪 القدرة على التمكن وحب الكتابة والقدرة على التخطيط للمستقبل

- 📌 **اغتيال الفرس** ، وجب الاثارة مع مواجعة الأمور الى جانب الاندفاع

- س 15: "الشخص قد يكون أنيسا، يدر حقه ما أم انطوائيا، يدر حقه ما" حلل هذه العبارة

- س 16: من تختار لشغل المهن التالية في ضوء ما استك انظر به ابن نك .

- البائع لمتحد



- المراقبين لأجهزة الرادار وفي المطارات .
- المرشدين "في قطاع السياحة أو التعليم".
- المعلمين بالمدارس أو المعاهد.
- موظف بالعلاقات العامة
- اغتنام الفرص وحب الإثارة والسرعة في الأداء
- إخصائي معمل تحاليل
- القدرة على التركيز وتخطيط المستقبل
- إخصائي معمل أبحاث
- عامل في الأرشفة
- كيميائي بإحدى شركات البترول

س17: حدد المقصود بكلّ من:

(الشخصية - المعتقدات - القيم - الاتجاهات).

س18: تتغير الاتجاهات في ضوء خصائصها (اشرح ذلك بذكر عاملين)

س26: يتوقف تغيير الاتجاهات علي عدد من خصائص الفرد وسماته ... اذكر اثنين منها ؟

اسئلة للمتميزين والمتفوقين

س(1) علل صحة اخطأ العبارات الاتية :

1. الاتجاه مفهوم بسيط.
2. الاتجاه مفهوم(معقد).
3. الاتجاهات دائماً ثابتة.
4. لا يتأثر تحويل الاتجاه بشخصية صاحبة.
5. ارجع إيزنك إلى أن البيئة سبب الميل إلى الانبساط.
6. العصبية تعتمد على النوع والدرجة
7. سمات الشخصية شئ عارضة أو مؤقتة
8. الانطواء تعني أن الشخص منغلق تماماً
9. ما الذي توصل إليه علماء الشخصية الثلاثة.
10. النظم الثلاثة لفرويد متعارضة.
11. الشخصية قد تكون مقررة عند أكثر من شخص
12. لتأثير الاتجاه دائماً مطلق.
13. توجد علاقة بين القيم والثقافة.
14. الشخصيات تشبه السيارات.

س(2) اجب عن الاتي :

1. من المستحيل تغيير الاتجاه هل توافق على ذلك أم لا ولماذا؟
- 2 - مكونات الاتجاه.....،.....،..... (أكمل).
- 3 - عبر عن كل سلوك من السلوكيات التالية بالنسق المناسب له:
(أ) معارضتك للحرب كأسلوب غير حضاري
(ب) أدائك للصلاة وذكر الله والإيمان بالثواب والعقاب
(ج) حبك للأمانة والصدق والشجاعة والعدل
(د) تشجيعك لفريق الأهلي لكرة القدم
- 4 - تؤثر خصال وسمات الفرد الشخصية في تغير اتجاهاتك أو التمسك بها. ناقش بالأمثلة؟
- 5 - يقوم مفهوم الشخصية على مبدأ (التفرد) (الفروق الفردية) أكد ذلك مستعيناً بمثال؟
- 6 - يرتبط مفهوم الشخصية بصفات الشخص كالشجاعة والجاذبية والحضور.. هل تؤيد هذا الرأي ولماذا؟
- 7 - أكمل :

- (أ) البعد الأول للشخصية عند إيزنك هو.....مقابل.....
- (ب) البعد الثاني للشخصية عند إيزنك هو مقابل.....
- (ج) البعد الثالث للشخصية عند إيزنك هو مقابل.....

8 - حدد النسق المناسب أمام العبارات الاتية:

- معايير سامية نتبناها
- الجهاز الإداري للشخصية عند فرويد
- موقفك حول موقف معين





- الذي يؤنبنا عند أشياء خطأ
 - مجموعة من الثوابت تعبر عما نؤمن به
- 9 - (احترام الحرية الفردية مرتبطة باحترام حقوق الإنسان) وضح هذا المعنى من خلال دراستك لخصائص الاتجاه
- 10 - (الشخص قد يكون انبساطي بدرجة ما أو انطوائي بدرجة ما). (حل هذه العبارة)
- 11 إذا وجدت شخص زميل لك يسهل إيذاء مشاعره ومتقلب المزاج فكيف تصنفه وفقاً لنظرية إيزنك



معلومات اثرائية

معلومات عامة ودينية





اختبارات شخصية

موضوع إثرائي للقراءة والمناقشة (1) مراحل النمو عند فرويد

- إضافة ما درستہ عن نظريه الشخصيه عند فرويد يمكنك ان تلاحظ ان اهتمامه لم يقتصر على نظم الشخصيه الثلاثه " الهو والانا والانا الاعلى "
 - بل امتد لتحليل مراحل نمو الشخصيه وصنف هذه المراحل المتتاليه منذ الميلاد وحتى الرشد مميذا بين هذه المراحل من خلال انماط السلوك التي تنشأ فيها وهو يربط بين هذه المراحل في نمو الشخصيه وبعض خصائص النمو البدني لدى الطفل الى ان يصل الى مرحله الرشد واكتمال بناء الشخصيه على الوجه الاتي :
- 1 - العام الاول من عمر الطفل :
- * والذي يكون النشاط الاساسي فيه هو الرضاعة والحصول على الطعام ؛ ويتعلم الطفل من خلال نمط التغذية هذا سلوك الابتلاع والعض ؛ (الابتلاع = الاستحواذ في الكبر ؛ العض = العدوان في الكبر)
 - * وتتطور هذه الاشكال السلوكيه مع نمو الشخصيه لتكون استحوذاً على المعرفه او سيعه والتهاما للحقائق ، كما يتطور سلوك العض ليصبح سلوك السخريه والتهكم على الاخرين وعلى وقائع الحياه ؛ وحب الجدل والنقاش .
- 2- العام الثاني والثالث من عمر الطفل : * يبدا خلالهما تدريب الطفل على النظافه وتنظيم عميله الاخراج ويتعلم منها ارجاء (تأجيل) اللذه .
- * ويؤدى اسلوب الام في تعليم طفلها الى احدى نتيجتين :
- أ - فاذا كانت الام متشددة صارمه في تعليمها وهي تدرب طفلها ؛ فانه يتعلم نمطا سلوكيا مرتبطا بطريقه تدريبيه على الاخراج ؛ والذي يجعله احيانا يقوم باخراج فضلاته في اوقات غير مناسبه نتيجة لتشدد الام ؛ فيصبح شحيحا ؛ عنيدا ؛ بخيلا قابضا وقد يكون هذا النمط نموذجا اوليا لاشكال السلوك التدميري وثورات الغضب والسلوك الفوضوي وانعدام النظام في الكبر .
- ب- اما اذا كانت الام تدلل الطفل اثناء تدريبيه ؛ فسيكتسب نمطا سلوكيا يتصف بالعطاء والابداع والسخاء والايثار ؛ و كل اشكال العطاء والانتاج امرا مستحبا ومفرحا .



- 3- العامين التاليين حتى الخامس : * يعتقد فرويد ان الطفل يتعرف في هذه المرحلة على خصائصه الجنسية ؛ من خلال اكتشافه لجسده وتنمو اهتماماته بجسمه واعضاء جسمه وتنشط غرائزه الجنسية .
- 4- من الخامسة حتى بدايه المراهقه : * يطلق على هذه المرحلة اسم (مرحلة الكمون) ؛ وهي مرحلة هادئه تخلو من النشاط الدينامي (المتحرك) ويتعلم خلالها الطفل من والديه ومجتمعه الى ان يصل الى بدايه مراهقه.
- 5- المرحلة التناسليه : هي مرحلة النضج التي تنمو فيها الشخصيه وتنمو التوجهات السويه ؛ وتعمل فيها التنشئه الاجتماعيه لاستقرار الفرد واكتسابه الكثير من المهارات والتوجهات ؛ ويبدأ الفرد خلالها في التخطيط لمستقبله ووضع اهدافه في الحياة موضع التطبيق .

موضوعات اثرائيه (2)

مراحل النمو من الجنين حتى الطفوله المتأخرة

- اولا: مرحله الجنين:
- وتبدأ عن طريق تخصب حيوان منوي من الاب لبويضه من الام وتستمر هذه الفترة حوالي 280 يوما حيث الجنين من خليه واحدة (نصفها من الاب والنصف الاخر من الام) وتظل تنقسم خلال فترة الحمل مما يؤدي لتطور الجنين وظهور اعضاءه ؛ تباعا حتى تقترب مرحلة الخروج الى الحياة والولادة .
- ثانياً : مرحلة الولادة : وتبدأ بولادة الطفل الذي يولد متعبا ومجهدا فبعد ان كان مستقرا في دفاء وراحه داخل رحم الام يخرج للحياة ويدخل الهواء في رنتيه فيبدأ عمليه التنفس ؛ كما يظهر لديه ما يسمى بالسلوك الانعكاسي كسلوك لا ارادي فكل ما يوضع في فمه يقوم بمصه ؛ فهو لا يتحكم في سلوكه ؛ وبعد ذلك يبدأ تمايز اعضاءه تباعا ؛ فيعرف لكل عضو وظيفته ويتحكم فيه وعند 4 شهور يمكنه الجلوس وبعد ذلك يبدأ الحبو ثم الوقوف ومحاولة السير ؛ كما تظهر لديه عند عمر سنه بعض القدرات اللغويه البسيطة ؛ ويبدأ في التعرف على ابويه وبعض المحيطين به .
- ثالثا: مرحله الطفوله المبكرة:
- ❖ وتبدأ بعد السنه الثانيه من العمر حيث تكتمل عمليه التأزر (التناسق) بين مختلف وظائف الجسم (البيولوجيه والجسميه والعقلية و الانفعاليه والاجتماعيه) ؛
 - ❖ ويظهر في سلوك الطفل التكامل والتمايز بين الاعضاء فترتقي لغته ويبدأ في الحديث بلغه شبه مفهومه .
 - ❖ ويتحول الى التفكير القائم على الادراك الحسي (اى ما يدركه بحواسه) فهو ينظر لشريط القطار ويجزم انه ضيق رغم منطقيه .
 - ❖ كما ان الطفل هذه المرحلة متمركز حول ذاته (اى انه يعتبر نفسه مركز كل اهتمام ؛ وان وظيفه الآخرين هي السعى لخدمته واشباع حاجاته ورغباته) نتيجة لذلك فهو لا يدرك وجهات نظر الآخرين .
 - ❖ ولا يهتم بها ؛ كما انه مقتنع ان كل ما في الكون من صنع الانسان وفيه حياة ولذلك يتعامل مع جميع الاشياء كأنها كائن حي فهو يكلم لعبته ويلطفها ؛ ورغم ان الطفل يفتقد للمنطق العقلي فانه يسعى لكسب ود الكبار ورضاهم وان كان ذلك لا يمنعه من البكاء مثلا للحصول على ما يريد .
- رابعا : (الطفوله المتأخرة) مرحله من سن 6 سنوات تقريبا وتمتد حتى الدخول في مرحله المراهقه .
- ❖ وفي هذه مرحله يستمر النمو ويزداد الطول والوزن ولكن بمعدلات بطينه .
 - ❖ ويمكن للطفل في هذه مرحله ممارسه الاعمال الرياضيه وعمليات الكتابه لنمو عضلاته ووصولها الى ا لمرحلة التي تمكنه من ذلك ؛ فيتنافس مع زملائه في الالعاب الرياضيه ويجد متعه في ذلك .
 - ❖ والطفل في هذه مرحله يدرك العلاقات المكانية ويتخلص من التمرکز حول الذات ؛ فيبدأ في محاوله تفهم وجهات نظر الآخرين ؛ كما يفهم الاعداد ويتعامل معها ويمكنه عكس تفكيره عند منتصف مرحله فيعرف ان القسمة عكس الضرب والطرح عكس الجمع ؛ وهكذا .
 - ❖ كما ان الطفل في هذه مرحله ؛ يحاول تكوين الصداقات ويخرج من مجتمع الاسرة الصغيرة الى مجتمع المدرسه والرحب بكل ما فيه من قواعد ونظم مختلفه تماما عن المنزل ولذلك يبدأ في نقد تصرفات والديه ؛ كما انه يتخذ قدوة ويحاول ان يقلدها .
 - ❖ وعموما هذه المرحلة تتسم بالثبات الانفعالي والاستقرار النفسي ويتضح في اخرها اثر خبرات الطفوله على شخصيه الطفل المستقبليه ؛ فمعظم خبرات الطفوله تؤثر الى حد كبير في نمو وارتقاء الشخصيه التي تليها

موضوع اثرائي للقراءة والمناقشه (3)

أبعاد الشخصيه عند ايزنك

الانبساط – الانطواء

تعرفت على ابعاد الشخصيه عند ايزنك . وستجد فيما يلي وصفا للانماط الكبرى للشخصيه ؛ ويمكنك ان تلاحظ هذه الخصائص فيمن حولك وتساعدك في فهم الناس وحسن التعامل معهم ؛ ويصف ايزنك

❖ الشخص الانبساطي النموذجي

- 1 - شخص اجتماعي .
- 2 - يحب الاحفلات ؛ وله اصدقاء عديدون .
- 3 - يحتاج الى الناس ليتبادل الاحاديث معهم .
- 4 - ولا يميل للقراءة او الدراسه بنفسه .

- 5 - وهو شغوف بالاثارة يغتتم الفرص .
- 6 - ويميل لمواجهه الامور .
- 7 - ويتصرف طبقا لوحى اللحظة الراهنه .
- 8 - وهو بشكل عام انسان مندفع .
- 9 - يحب الدعايات العمليه والنكت .
- 10 - ولديه اجابه حاضرة على الدوام .
- 11 - محب للتغيير عموما ؛ لا يبالي ومحب للراحة وغير مثابر ينتقل من نشاط الى اخر .
- 12 - متفائل ؛ ضحوك ؛ ومرح ؛ وعادة ؛ ما يفضل الاعمال التى تتطلب حركه .
- 13 - وهو يميل الى العدوانيه ؛ ويفقد اعصابه بسهوله وتغيير انواع الطع ام التى يفضلها .
- 14 - ولا يجيد السيطرة على مشاعره وهو ميل الى تغيير عمله ومهنته .
- 15 - ولا يمكن الاعتماد عليه دائما وهو اميل الى تغيير بيته وكذلك طراز الملابس التى يرتديها .
- 16 - فى انشطته لفترة زمنية طويله وهو يميل للطلاق والزواج المتكرر ؛ وهو مشتت الانتباه .

❖ اما المنظوى النموذجي

- 1 - فهو شخص هادئ انعزالي .
- 2 - يتجه تفكيره الى الداخل ؛ شديد الشغف بالكتب .
- 3 - قدرته عاليه على التركيز ، وهو ومتحفظ ؛ متعالى على الآخرين باستثناء اصدقائه المقربين .
- 4 - يحب التخطيط للمستقبل ؛ ويعرف لرجله قبل الخطو موضعها .
- 5 - ولا يثق فى الانطباعات الفوريه ؛ ولا يحب الاثارة .
- 6 - ويتعامل مع امور الحياة اليوميه بجديه .
- 7 - ويتحكم فى مشاعره تحكما كبيرا ؛ ويندر ان يتصرف بعدوانيه .
- 8 - وهادئ الاعصاب ؛ ويعتمد عليه .
- 9 - وهو متشائم الى حد ما .
- 10 - يعطى وزنا كبيرا للمعايير الاخلاقيه .

❖ هذه هى الصورة النموذجيه لكل من الانبساطى والانطوائى ؛ وا لمقصود بالصورة النموذجيه انها الصورة التى نجدها لو تصورنا اننا عثرنا على شخص انبساطى تماما واخر انطوائى تماما ؛ ولكن هذه الصور النموذجيه لا وجود لها فى الواقع ؛

العصابيه والاتزان الوجداني

كما ان الشخص - اى شخص - هو انبساطى او انطوائى بدرجة معينه مرتفعه او منخفضه فهو ايضا - وفى الوقت نفسه - عصابى او متزن وجدانيا بدرجة معينه .

ويشير مصطلح العصابيه الى عدم التوازن الانفعالى

(ومعاماة الشخص من القلق والمخاوف والحساسيه الشديدة - وما يترتب عليها من شكوك فى الآخرين - وهو يشعر بايذاء مشاعره لادنى الاسباب - ويميل للانفعالات الشديدة وتنقصه القدرة على الضبط الانفعالى - ويملك قدرة عاليه على التعبير عن نفسه - وهو قابل للايحاء - وغير مثابر - بطئ فى التفكير والعمل)

موضوع اثرانى للقراءة والمناقشة (4)

التعصب

- ❖ يعد " عدم تصنيف الناس فى فئات " قيمه انسانيه رفيعه فى عصرنا الحاضر ؛ ويرجع ذلك لحقيقه ان الناس متساوون رغم كل الاختلافات التى تلاحظ بينهم ؛ وان علينا ان ندرك هذه الاختلافات ونتقبلها برحابه ؛ وغالبا ما يؤدى تصنيف الشخص للناس بكمله " نحن " مقابل الآخرين الذين يعبر عنهم بكلمه " هم " لاحظ على سبيل المثال عندنم ا نتكلم عن "نحن المتعلمون " وهم الاميين "ونحن الرجال " وهن النساء " او العكس وفكره النحن هذه رغم انها فكره ايجابيه تعبر عن تماسك الجماعة الا انها بدايه الطريق الوعر والمنحرف المؤدى الى تصنيف الناس فى فئات بصورة يمكن ان تستثير الاتجاهات التعصبية .
- ❖ فالواقع الانسانى يؤكد ان كل البشر سواسيه وجاءوا من اصول واحده ، ومع ذلك فانت وانا وبقية الناس - رغم اتفاقنا فى اشياء كثيره - يختلف كل منا عن اى شخص اخر فى الطول او الوزن او الملامح الى اخر كل هذه الاختلافات ، ملايين الخصائص التى لا تؤثر فى حقيقه اننا اعضاء فى اسره واحده هى الاسره الانسانيه .
- ❖ ويبدأ التعصب فى تاكيد الاختلاف والتمايز ، معبرا عن جهل الناس بعضهم البعض ، مقيما الحواجز الاداريه والسلوكيه بينهم ، مؤديا الى اشكال متعدده من السلوك السلبي الهدام .
- ❖ التعصب اذن - تاليفا بين افكار تصنيفيه سلبيه حول جماعه معينه ، ومشاعر عدائيه وسلوكا غير ودى نحوها دون مبررات معقوله .
- ❖ التعصب - مثله مثل اى اتجاه اخر - له مكونات معرفيه ووجدانيه وسلوكيه ، ولانه اتجاه سلبي نحو الآخرين علينا النظر الى مكوناته للتعرف على ما تتضمنه من اخطاء تؤدى لتشكله بهذه الصوره الهدامه التى تؤثر فى تماسك المجتمعات وتثير النزاعات والحروب بين الدول وتؤجج العدا بين الناس ،
- ❖ بعض عناصر مكونات التعصب

| | | |
|----------------|-----------------|----------------|
| المكون المعرفى | المكون الوجداني | المكون السلوكى |
|----------------|-----------------|----------------|

| | | |
|---|---|--|
| يختلفون عنا . مخطئون . لا يتصفون بالنظافة . أشرار يههدون تماسنا ووجدتنا يلوثوننا . | لا يحبوننا . يكرهوننا . نبادلهم الكراهية . أفراد جماعتي أفضل واحسن لا نطيقهم | نبتعد عنهم . نتجنبهم . نضيق عليهم . نعتدى عليهم ونتخلص منهم علينا ابداتهم |
|---|---|--|

اشكال التعصب

تشهد المجتمعات المختلفه شكالا عديده من التعصب ضد جماعات معينه ،

- ❖ من ذلك التعصب العرقي (التعصب ضد الامريكيين من اصل افريقي) فى الولايات المتحده .
- ❖ او التعصب ضد الصفر (سكان دول شرق اسياو لمجرد اختلافهم فى الملامح والهيئه الجسميه) .
- ❖ او التعصب ضد المرء الى غير ذلك من اشكال التعصب التى تظهر فى المجتمعات المختلفه . .

سلم التعصب :

- ❖ رغم ان التعصب اتجاه سلبى مرفوض بكل درجاته لما يؤدى اليه من خلق نزاعات تباعد وخصام وكراهيه وتفكيك للمجتمع ، الا اننا نستطيع ملاحظه ان الاتجاع التعصبى يمكن ان يتشكل من سلم يعبر عن تدرج ايجابى ، يتحول عند نقطه معينه الى تدرج سلبى الى ان يصل الى مستوى متطرف من السلبيه .
- ❖ فيأخذ التعصب اولا صوره التفضيل لافراد الجماعه التى ينتمى اليها الفرد دون غيرها ، وتقريبهم ، والثقه فيهم وتقريب المسافه الاجتماعيه معهم .
- ❖ ثم يتطور هذا الخط التعصبى سلبا ليصبح التفضيل تمييزا ، ويصبح الايثار لافراد الجماعه الاصليه اقضاء لافراد الجماعه الاخرى ، وتقريب افراد الجماعه ابعاد لافراد الجماعه الاخرى .
- ❖ وهكذا تبدا الامور ثم تتدرج الى ان تتمكن الاتجاهات التعصبية لتخلق الفرقه والعداء والهدم .

كيف نقضى على التعصب ؟

- 1 - لان التعصب موقف غير عقلانى ، تصبح الخطوه الاولى نحو تغير هذا الاتجاه السلبى هى الاعتراف بعدم التمايز بين الناس ، والافرار بضروره قبول الاختلاف بينهم واحترامها . والبدايه الصحيحه تكون من الاسره واساليب التنشئه التى تعمل على بناء شخصيه الطفل صوره سويه ، وتدريبه على التفكير العقلانى وقبول الآخر .
- 2 - وتدريبه على اعاده فحص اتجاهاته واختبارها ، بحيث ينشأ الطفل وهو رافضه التمييز والتباعد والانفصال .
- 3 - وتعمل المدرسه من جانب اخر على تنميه مشاعر التسامح والتقبل والمشاركه بين كل الافراد .
- 4 - ويؤدى احترام التفكير العلمى والمنطقى من جانب اخر الى رفض التعميم من حاله واحده فرديه ، فكثيرا ما يحدث ان يتعرض الشخص الى خبره سلبيه فى تعامله مع افراد جماعات اخرى ، ويسارع بتعميم هذه الخبره ، وصفا كل افراد الفئه بالصفات السنيه التى وجدها فى هذا الفرد الواحد التى تعامل معه .
- 5 - وكما سبق ان ذكرنا فعندما يرتكب شخص اسود جريمه فعلينا ان نعرف انه لم يرتكبها لمجرد انه اسود ، وان مجرما ابيض يمكن ان يرتكب الجريمه نفسها ، وعندما يعبر شخص من جماعه معينه عن عدائه للجماعه التى ننتمى اليها ، فعلينا ان ندرك ان هذا موقف شخصى ، ويجب عدم النظر اليه على انه موقف جماعه كامله بكل افرادها .
- 6 - وتعمل وسائل الاعلام من ناحيه اخرى - وكذلك العلاقات الشخصيه الواسعه والمتشابهه بين الناس والتعاون الوثيق بينهم الذى يضم افرادا من جماعات مختلفه الى القضاء على الاتجاهات السلبيه والتعصبية وكلما رفض الشخص وعارض واستهجن الاستماع الى مشاعر او اوصاف سلبيه تتعلق بجماعه معينه تصدر من احد افراد جماعته ، كلما نمى ذلك من التوجه الايجابى نحو الآخرين وقضى على التعصب ، واشعر الفرد انه لا يجد تعزيزا او تايدا او مشاركه من الآخرين فى افكاره ومشاعره السلبيه .
- 7 - ومن ناحيه اخرى يؤدى سلوك الشخص الذى يتصف بالعدل والنزاهه فى التعامل مع كل الناس واحترام حقوق الافراد دون اعتبار لكونهم اعضاء فى جماعه ما الى تنميه السلوك الايجابى والحد من التعصب ، والقضاء عليه .
- 8 - وتعمل الدول المختلفه الان فى توجه عالمى شامل على سن القوانين والتشريعات التى تحارب اشكال التعصب المختلفه واساليب التمييز والاقضاء والاستبعاد لايه جماعه سواء كانت دينيه او عرقيه او طائفيه .

